

સાંચી ૧૨૮૦૮

1926 25/5/19 26

કુદરતી ઇલાજોની હારમાળા

(સાંચી ૧)

સાંચી ૨૬

કુપજ્યાત

તેના કારણો

અને

તે મટાડવાનાં કુદરતી ઇલાજો.

-----

૧. વધાન માંડની બીજી આકૃતિ.

-----

જેમાં "અવલ કોશીંગ" યાને આંતરકર્મ પાણીથી

વોગાની ગળદ ત્યુ મમાવી છે.

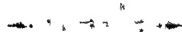
પ્રગટકર્તા—

બી. પી. માદન

૧૨૮૦૮

## તંદુરસ્તી કાંઈ (દવાના) બાટલામાં હોતી નથી

આ માટે, ખુદ એત્રોપથીનાં શિક્ષક અને ઓક્સફર્ડની કોલેજનાં ઉશતાદ, અને દવાઓનાં મહાન સત્તાધિકારી ગણાતા પ્રોફેસર વિલ્યમ ઓસનર શું કહે છે તે વાંચો.



‘But the New School does not feel itself under obligation to give any medicine. Of course there are still many cases where the patient or the patient’s friends **must be humored by administering** medicine or alleged medicine where it is **not really needed** . . . . . but the change is great

‘The Modern Treatment of disease relies very greatly on the so called Natural Methods. Diet and Exercise, Bathing and Massage, in other words giving the natural forces, the fullest scope by easy and thorough nutrition, increased flow of blood and removal of obstructions to the excretory systems or the circulation in the tissues

New Typhoid, Fever, rarely medicine is given. There was but one conclusion to draw that **most Drugs had no effect whatever on the diseases for which they were administered**. And adds — “He is the Best Physician, who knows the Worthlessness of Drugs.”

વૈદ્યની નવી નિશાળ હવે દવા અપતી નથી .. .. . અસમતા થોડાક એવ દાખવા હશે કે જ્યાં, દરદીના મિત્રાનું મન મનાવા કામકે (ઓમટુઓમટુ) દવા અપાય છે, કે જે ॥ તેને મુદ્દે ગરજ હોતી નથી .. .. . ટાન્ફોર્મડ અને એવી તાવોમા, દવા જરાએ વપરાતી નથી— એ પરથી એજ નિર્ણય થાય છે, કે ધણી ખરી સલામી દવાઓ, જે અપાય છે, તેઓ દરદી હવે જરાએ અસર કરતી નથી—છેવટે તે પ્રોફેસર ઉમેરે છે:—

“તે કાફરજી ઉત્તમ વેદ છે કે જે દવાઓનું  
નિર્થકપણ જાણે છે.”

ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય

[ ગુજરાતી કૉપીરાઈટ વિભાગ ]

અનુક્રમાંક ૧૨૮૭૮- વર્ગીક

પુસ્તકનું નામ ડાન્સીંગ

વિષય ડાન્સ : ૪૨૪ : ૪

**Natur-cure system series.**

કુદરતી ઇલાજોની હારમાળા ( નાં ૧ )

# કબજયાત

તેના કારણો અને કુદરતી ઇલાજો.

( વધારા સાધની ત્રીજી આવૃત્તિ. )

જેમાં “કોલન ક્લેસીંગ ” યાને આંતરડાંને પાણીથી  
ધોવાની બાબત પણ સમાવી છે.

( હજારો લોકોએ ફાયદા મેળવ્યા છે. )

પ્રીધા છે કુદરતે ઇલાજો તમામ,  
ન લેશો કદી દવાઓનું નામ;  
લઈ આ ઉપાયો કરો હીલ યુગાણ,  
મટાટો તમારા હરદની જાળણ;  
કરો ત્યારે એરી દવાઓને દૂર,  
રહો તનદૂરસ્ત સદા ભરપુર.

( અમેરીકાનાં “ ફીઝીકલ કલ્ચર ” નાં અનુભવથી )

પ્રગટકર્તા—બે. પી. માદન.

હૈલ્થ કલ્ચર ડીપો—સાંરાકૃષ્ણ

સર્વહક સ્વાધીન.

મૂલ્ય આણા ૦-૧૨-૦

ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય  
અમદાવાદ  
ગુજરાતી કોપીરાઈટ-સંગ્રહ  
૧૨૮૦૫



—*Printed by*—

Chunilal Amichand Zaveri at  
Shri Natvar Printing Press, Sangvi Sadan,  
Sandhurst Road, BOMBAY No. 4

—*Published by*—

Byramji Pirojshah Madon at Health Culture  
Depot-Santaacruz—Bombay.



## પ્રસ્તાવના.



એ દુનિયામાં એક એવી પીડા હોય કે જે માટે સામાન્ય લોકો ફર્યાદ કરતાં હોય, અને જે મરદ તથા ઓરત બન્નેને એકસરખી લાગુ થયેલી હોય તો, તે ખરેખર કબજ્યાત ની વ્યાધી છે. એક યા બે દીવસ અથવા કેટલાક દાખલામાં તો તેથી પણ વધુ દીવસો સુધી ઝાડો ન થાય એ મિના એટલી તો સાધારણ હોય છે લોકો તેની કશીએ દરકાર કરતાં નથી. આપણે ધણાકોને બોલતાં સાંભળીએ છીએ કે, “એમાં તે શું છે? આમ તો હમારા મીત્રો સગા સનેહીમાં પણ ધણા છે કે જેમને પણ કબજ્યાત થાય છે છતાં સહ કોઈ તંદુરસ્ત! ફરતા હરતા રહેલ છે, ત્યારે એમાં ચિંતા કરવા જેવું શું છે? કાંઈક જોલાબ લેવાથી યા અમુક પીલ્સ ખાઈ લેશુ તો સહ ઠીક થઈ જશે” આમ માની લેખ પોતાનું ગાડુ ગમડાવતા હોય છે.

આ અનિયમીતપણુ ચાલુ થયા કરવાથી તેમને કાંઈ ને કાંઈ નહાંની ફરીયાદો તો ઉઠવા પામે છે, છતાં તેઓ પોતાને સવાલ કરતાં નથી કે આમ શા માટે થતું હશે? જ્યારે કાંઈક ગંભીર પ્રકારનું દરદ તેમને થઈ લાગે છે, અને અઠવાડીયા કે મહીનાઓ સુધી તેમને બીજાને પડી ખમતુ પડે છે ત્યારે, અને ત્યારેજ દશમાંથી એકાદ બે મનુષ્યને કાંઈક જ્ઞાન થાય છે કે આ બધી પીડાકારીનું મુળ તે મારી કબજ્યાત છે.

એક વાત સહ કોઈએ ગોખી રાખવાની છે કે સારી તંદરેસ્તી માટે આપણને દીવસમાં એક યા બે ઝાડા સંતોષકારક રીતે થવાનું જોઈએ.

ત્યારે આ કબજ્યાતની—કહાણી વિષે સામાન્ય લોકને જાણીતા કરવા, તેના કારણો સમજાવવા અને તેમને દુર કરવાના કુદરતી ઉપાયો કયા કયા ચોજવા, કે જેથી તેઓ નજીવી ગણાતી પણ ખરેખર તો જીવલેન વ્યાધીથી બચવા પામે અને હમેશા સુખશાંતી ભોગવતા રહે એવા હેતુથી આ પુસ્તક બાહર પાડ્યું છે.

લી૦ સર્વેની તંદુરસ્તીનો હિતેન્દુ,

બે. પી. માદન.

## સાકળીયું.

કબજ્યાત—મનુષ્યની સાધારણ ફરયાદ ...	...	...	૫ નું.
પાચણ ક્રિયાનાં અવયવો. (ચીત્રો સાથે) ...	...	...	૧
આંતરડામાં કચરો ભેગો થવાથી શું થાય છે? ...	...	...	૩
ડાક્ટરે તેની ખરાબી વિષે કાં નથી જાણતાં? ...	...	...	૪
ન્યુયોર્કનું “મેડીકલ થીફ” તે માટે શું કહે છે? ...	...	...	૧૭
બરનાર મેકફેડનનાં અનુભવો; દરદ એકજ છે, તેનું મુળ કબજ્યાત ...	...	...	૧૦
બોલાય માટે જોલી—દવા ખાવાથી નુકશાન થાય છે ...	...	...	૧૪
કબજ્યાત અને સ્ત્રીજાતીની પીડા તે વીષે એક ડાક્ટરેજ ...	...	...	૧૭
કહેલી કહાણી ...	...	...	૧૯
કબજ્યાતનો સક્રિય પહેલો ઇલાજ—તેનાં પાંચ પગદંડાં ...	...	...	૨૫
કબજ્યાત માટે ખાસ કસરતો કરવાની જરૂર ...	...	...	૩૨
કબજ્યાતના તાત્કાલીક રામ્યાણ ઇલાજ ...	...	...	૩૪
પ્રો. “મેચનીકોફ” આંતરડાં માટે શું કહે છે?—તે એક ...	...	...	૩૭
ભયંકર જર્મેનિ પેદા કરવાવાળી જગ્યા છે ...	...	...	૩૭
ઈન્ટરનલ યાય તે શું છે?—તે માટે સક્રિય ક્રિયા જોખમ ...	...	...	૪૦
જે. બી. એલ. કાસકેડ છે, તેના કારણે ...	...	...	૪૪

—:0:—

## ચીત્રોનું લીસ્ટ.

મનુષ્યનાં પાચનક્રીયા કરવાવાળા અવયવોનું ચીત્ર ...	...	...	...
આંતરડાઓનું ચીત્ર ...	...	...	૪૧
જે. બી. એલ. કાસકેડ ...	...	...	૪૫
કબજ્યાતની ખાસ કસરતોનાં ચીત્રો ...	...	...	૫૨

## મનુષ્યના પાચન ક્રિયાના અવયવો



### Digestive Organs of Man.

1. Esophagus or Gullet.
2. Cardiac end Stomach.
3. Pyloric end Stomach.
4. Duodenum or Second Stomach.
- 5, 6. Small Intestines, Cœcum.
- 7\* Vermiform appendage of Cœcum.
8. Ascending Colon.
- 9, 10. Transverse Colon.
11. Descending Colon.
12. Sigmoid Flexure, the last curve of the Colon.
13. Rectum. 14. Anus.
15. Lobes of the Liver.
16. Hepatic Duct.
17. Cystic Duct. 18. Gall bladder
19. Common Bile duct.
20. Pancreas, the gland which secretes the pancreatic juice.
21. Pancreatic Duct entering the Duodenum.

૧. અજઝવાની નળી મળી. ૨. હોઝરીને ઉપરો છેડા અપનાં મોઢા. ૩. નીચવો છેડો. ૪. હોઝરીને છેડે આવેલી નાની નળી.

૫, ૬. નાનાં આંતરડાનાં (ચેટાં) (ખુંચળું)

૭ “કેકમ” (મોટાં આંતરડાનાં ડાબાં આગુનો છેડો) ૮ “કેકમ” નો નાનો આગું નીકળી આવેલાં ભાગ, જેને “વર્મિફોર્મીસ” કહે છે તે

૯. મોટા આંતરડાનો ઉપર ચડતો ભાગ.

૧૦. મોટા આંતરડાનો આડો પડેલો ભાગ.

૧૧. મોટા આંતરડાનો નીચે ઉતરેલો ભાગ.

૧૨. મોટા આંતરડાનો છેલ્લો વાંક પગ, જે સપ્તરાશી ક્રમ છે તે.

૧૩, ૧૪. ગાંડ અથવા મળડાર.

૧૫. કાળજી (લીવર)

૧૬. “હીપેટીક” નામની નળી (રચનસ)

૧૭. “સીસ્ટીક” નામની બીજી નળી.

૧૮. પિત્તાશય (પીત્તની કાચલી)

૧૯. સામાન્ય પિત્તની નળી.

૨૦. આંધેણું પાચન કરવાના રસની કોડળી

૨૧. પાચન ક્રિયાની બીજી કોડળી.



## HEALTH FOODS & ARTICLES.

### માદન, હેલ્થફૂડ્સ ડીપોમાં

રાખવામાં આવતા

તનદોરસ્તી માટેના ખોરાકો, ઓળરો વિગેરે.

Postum “પોસ્તમ” ઘઉંમાંથી બનાવેલી કાશી—સાધારણ ચાહ-કાશીની ગરજ સારે છતાં તેમના જેવું તુકશાન ન કરે—એ જાતની પેકીંગમાં ૫૦ કપનું ત્રીન કી. રૂ. ૧-૦-૦; ૧૦૦ કપનું ત્રીન કી. ૧-૧૪-૦

૩૧૦. કીલોગની “ બેટલકીક ” સેનેટરીયમ કુડા-ખોરાકો

Protose Vegetable Meat “ પ્રોતોઝ ” એ શુદ્ધ વનસ્પતીમાંથી બનાવેલું માંસના જેવો સ્વાદ-સારમ; ૧ રતલી ત્રીનની કી. રૂ. ૨-૧૨-૦ ૧૧૧ રતલી ત્રીનની કી. રૂ. ૧-૮-૦.

Paralax— “પેરેલક્ષ” કબજિયાતને દુર કરવાની જાણીતી દવાઈ-ખોરાક, આંતરડાનાં ઝેરોને સાફ-સ્વચ્છ કરેછે. કી. રૂ. ૬-૮-૦. તથા

Bran Biscuit—બ્રાન ચાને થુલાંની બનાવેલી સ્વાદીષ્ટ બીસ્કીટ-કબજિયાત માટે ઘણી અકસીર કી. ૧૧ રતલના રૂ. ૨-૪-૦.

Grape-Juice—“ ગ્રેપ-જુસ ” કેલીફોર્નિયાનો ઉત્તમ દરખાનો રસ, પાઈન્ટ રૂ. ૨-૪-૦, મોટી બાટલીના રૂ. ૪-૪-૦

Inner-Clean-ઇનરક્લીન—એ પ્રેક્સર આરનોલ એલેક્સેન્ડર બનાવેલો સુગંધી વનસ્પતીનો પાઉદર છે, જે આંતરડાંઓને, તદન સ્વચ્છ કરી ઝાડો લાવે છે—પાકેટ એકના રૂ. ૨-૪-૦.

Marmite—“ મારમાઇટ-વેજીટેબલ ”—માંસની ગરજ સારે તેવો તનદોરસ્તી માટે તદન વનસ્પતીમાંથી બનાવેલો—ગાઉટ-રૂમેટીક-વગેરે માટે ઉત્તમ, ૮ આઉન્સ બાટલી રૂ. ૨-૧૪-૦ રતલી ૧૧ ની રૂ. ૫-૪ ૦

Peerless Muscle Builder “ મસ્લ બીલ્ડર ” કસરતો કરવાનું સ્કીલના કમ્પાણનાં ઓળરો, લાઈટ રૂ. ૧૪-૮-૦—મીડીયમ ૧૬-૦-૦ હેવી, ભારે, રૂ. ૧૮.

Breath-Rite—“ બ્રીથ-રાઇટ ” નાંખમાં ખામી હોય, નાંખવાટે દમ લેવામાં મુશ્કેલી હોય તે સુધારવાનો અને ખરી રાતે સ્વાસ લેવાને બની શકે તેનું ઓળર માત્ર નાખ ઉપર ચશ્માની ગેરે પેઢવાનું છે કી. રૂ. ૮-૮-૦.

### યુસોલાઈન-હેરઓઇલ-ક્રીમ વગેરે.

Usola Hair Oil “યુસોલા ટોનીક હેર ઓઇલ” વાળ માટે ઉત્તમ બાટલી રૂ. ૨-૦-૦.

Usola Cream “યુસોલા ક્રીમ” દાઝી ગયેલી ચામડી, ગરમી, ખીજબાદ વગેરે ઉપર ઠંડક આપનાર ઉત્તમ ક્રીમ બોક્ષની કીંમત રૂ. ૨-૪-૦.

Usoline Oil “યુસોલાઈન ઓઇલ” કબજાવાતને તોડવા ને ઝાડો સાફ લાવવાની ગુણકારક તેલ, તદ્દન સ્વાદ વગરનું, ચોખું-મોટી ૧૬ આઉન્સની બાટલીનાં રૂ. ૪૭ નાની બાટલીના રૂ. ૨-૦-૦.

Nulife Shoulder Braces “ન્યુલાઇફ” પેઢેરણુ-ને કમરને સીધી રાખવાને અને છાતીને પહોલી રાખવા માટે ઘણુંજ ઉપયોગી; છે-ખહીનાં દરદીઓ માટે ખાસ અમુલ્ય કીંમત રૂ. ૮૭ થી ૧૦ સુધી.

Nulife Abdomen Belt પેટના પટા, બડા મરદો તથા ઓરતો માટે, પેટ તથા કમર ઉપર બાંધવાનો પટો-એથી પેટ ઓસરે છે, અને કમરને બહુ તાકાત મળે છે કીં. રૂ. ૧૨-૮-૦ થી રૂ. ૧૫૫ સુધી.

Massage Rollers ૬૦ ફેરેસ્ટના મસાજ (ચાપી) કરવાના રોલરો શરીરના દરેક ભાગ; માથું, મોઢું, પેટ, કમર વિગેરે ઉપર મસાજ કરવાના જુદી જુદી સ્ટાઇલના રોલરો કીંમત રૂ. ૮ થી કરી રૂ. ૨૫.

Knickerbocker Spray Bath Brush “નીકર બ્રાકર બ્રશ” ફક્ત નળના મોંઢા ઉપર લગાડી ઠંડા પાણીનો શોષર બાથ ગમે તેમ દીલ ઉપર લેવાતું સાદુ પણ અમુલ્ય ઓબર કીંમત રૂ. ૧૨,—પરમો સુધી ચાલશે

Sterling Pain Relieving Lamp “અમેરીકન પેન રિલિવિંગ લેપ” દરેક પ્રકારના થતાં દરદો ઉપર વીજલીક ગરમી આપી, દરદને દુર કરનાર અતી ઉપયોગી લેમ્પ, હાથમાં લગ્નને સેક કરવાનો એનું ચીત્રવાળું લીસ્ટ તથા બાવતાળ મંગાવો.

Dr. Mayer's Salve “ડૉ મેયરનો મલમ” ગરમીનો (પરમો ટાકી) દરદો માટે અકસીર દવા તથા પાઇલસ તેમજ ચામડીની વ્યાધીઓ માટે ઉત્તમ ઇલાજ કીં. એક બોક્ષના રૂ. ૫-૦-૦

હમારું અગ્રિજ સચિત્ર કેટલોગ મંગાવો. કીંમત ૮ આના વી. પી. જુદી

બે. પી. માદન હેલ્થહોમ—સાન્તાક્રુઝ.

## પ્રખ્યાત “આઈરીશ”

### મેક્લીન્ટન, વેજટેબલ સોપ

#### McInton Vegetable Soap

શુદ્ધ વનસ્પતીમાંથી બનાવેલા, કાંઈપી તેજ થા ચરબીનો ભાગ નહી, ૭૦ વરસના જુની પ્રખ્યાત આઈરીશ સોપ બનાવવા વાળી પેઢીનાં સાચુ હમે--ચાલુ સ્ટોકમાં રાખીએ છીએ.

મેક્લીન્ટન રૂ. ૧-૮-૦

શીલા રૂ. ૨૭

ફરેક બોક્ષ (ત્રણ-ગાટી)ના.

Dr. Tyrrell ડા૦ તીરેલનાં એબરે.

J. B. L. Cascade “જે. બી. એલ. કાસ્કેડ” સંઘળાં દરદોતું મુળ કાઠનાર વગર દવાએ સાચું કરનાર ઉત્તમ એબરે,—સાધારણ કમજોરતાને તુરત દુર કરી દરેક તીક્ષણ દરદ વેળા “ઇન્ટરનલ આથ” યાને આંતરડાંતે પાણીથી ઘોઘ કાઢવાથી દરદીને તાત્કાલીક રાહત મળે છે, તેમજ જલદીથી સાચું કરનાર, સસ્તુ, સરળ, અજન્યબ જેવું એબરે—માત્ર કોથળી બાપર બેઠા કે પાણી અંદર લેવાય છે. અસલ કીમત રૂ. ૫૭ હોલ મા રૂ. ૪૫ એની વીગતની ચોપડી “તન્દોરસ્તી મેળવવાનો આદ્યાહી રસ્તો” મુદત મળશે.—

### ડા૦ તીરેલના બીજ કીમતી ઉપાયો

Dr. Tyrrell's Catarrh Balm “કેટાર બામ” સરદી, સંલેપમ, ઇનફ્લુએન્સા માટે નાક વગેરે ઉપર લગાડવાનાં મલમ—કીમત આટલીના રૂ. ૪-૮-૦

Dr. Tyrrell's Pile Ease ” ડા૦ તીરેલનો હરસ તથા મસા ” ને રાહત આપવાનો મલમ તથા એબરે કી રૂ. ૪-૮-૦

Dr. Tyrrell's Antiseptic Inhaler “ ડા૦ તીરેલના એન્ટી-સેપ્ટીક ઇનહેલર ” નાક વાટે બરાબર દમ લેવાનું એબરે વગેરે કીમત ૪-૮-૦ દખીના.

Dr. Tyrrell's—Health Soap ” ડા૦ તીરેલનો હેલ્થસોપ ” ચામડી માટે ઘણાજ ઉત્તમ બોક્ષ ત્રણના રૂ. ૨-૮-૦

Bath Mitt ” આથ-મીટ ” નાહતી વેળા શરીરને ધ્રગવા માટે તથા સુકા આથ લેવા માટે પહેરવાના મોઝાઓ નેડીના રૂ. ૬-૦-૦

એ. પી. માદન—“હેલ્થ હોન”, સાંટાકુઝ.

બે. પી. માંદન કૃત

## નેચર-ક્યોર સીસ્ટમ હારમાળા

કુદરતી ઉપચારોનાં અમુલ્ય પુસ્તકો.

દવાદારૂથી કંટાળેલાંઓ માટે આશીર્વાદ સમાન.

જેથી હજારોએ ગયેલી તંદુરસ્તી પાછી મેળવી છે.  
મંગાવી વાંચો—તમને પણ થર બેઠાં તંદુરસ્તી મળશે.

કીધા છે કુદરતે ઈલાજે તમામ,  
ન લેશો કદી દવાઓનું નામ;  
લઘુ આ ઉપાયો કરો દીલ્લ ખુશાળ,  
મટાડો તમારા દરદની જાંબલ;  
કરો સઘળી ઝેરી દવાઓને દુર,  
રહો તનદુરસ્ત સદા ભરપુર.



પ્રગટકર્તા—બે. પી. માંદન.

“ હેલ્થ હોમ ”—સાંટાકૃત.

(૫)

( બીજી આવૃત્તી છપાઇ છે )

( દવા વગરનો ડાક્ટર—ભાગ ૨ નો )

## અપવાસ

અથવા

મનુષ્યને થતાં દરદોનું જડમૂળ કાઢી શરીરને  
રોગરહીત અને પવિત્ર કરવાનો, એકલો ખરો

કુદરતી ઈલાજ.



અપવાસ ા ઉત્પત્તી તથા ઇતિહાસ—તે કેમ, ક્યારે અને કેટલો  
કરવો તેની વિધાનુસાર ( સાયન્ટીફીક ) સમજણ;  
અમેરીકા જેવા સઉથી આગલ વધેલા દેશમાં  
તેનો થયેલો બહોળો પ્રસાર—અને સેંકડો  
માણસોના જાતી અનુભવો તથા  
જાણવાલાયક અપવાસના હેવાલો  
( ચીત્ર સાથે )

અમેરીકાનાં જગ પ્રસિદ્ધ  
ખરનાર મેકફેકનની નવી “શીઝદોપથી” નાં  
અભ્યાસ તથા અગત અનુભવથી મેળવેલાં  
જ્ઞાનને સંવાદ  
ચાલુ દુઃખથી પીડાતાં મનુષ્યોનાં લાભ માટે

લખનાર અને—પ્રગટ કરનાર:—

બે. પી. માદન

કીર્મત રૂ. ૨-૮-૦

હબરોએ ક્ષાયદા મેળવ્યા છે.

(૧)

છપાઈ છે ત્રીજી આવૃત્તી.

**“દવા વગરનો ડાક્ટર”**

અથવા

**તંદુરસ્તીની વિદ્યા.**

**(Science of Health)**

દવાદાર વગર માત્ર

દવા પાણી કસરત—તથા ખોરાકની પહોર ( અપવાસ ) વગેરે

કુદરતી ઉપાયોથી તંદુરસ્તીની ખીલવણી કેમ થઈ શકે

તે માટે અમેરીકાના મહાન “ શીઝીકલ કલ્ચર ”

ખાતાંની માહિતી આપનાર.

**દવાદારથી કંટાળેલાં લોકો માટે અતી ઉપયોગી.**

કીંમત માત્ર રૂ. ૧-૪-૦

પાંચમી આવૃત્તી છપાઈ છે.

**“ કબજ્યાત ”**

**તેના કારણે અને કુદરતી ઠંલાબે.**

જેમાં “કોલન ફલેશીંગ” યાને આંતરડાને પાણીથી ધોવાની

ખાખત તથા કબજ્યાત માટે ખાસ કસરતો પણ ચીત્રો સાથે છે.

કીંમત ૦-૬૨-૦ આના.

( હજારો લોકોએ ફાયદા મેળવ્યા છે. )

પ્રગટકર્તા—બે. પી. માદન.

હૃદય કલ્ચર ડીપો—સાંતાકૃષ્ણ

## “જીવનશક્તિનું બંધારણ.”

“ઉપાય કરતાં અટકાવ બહેતર” એ નિયમ ઉપાય રચાયેલી

જેમાં ઉંઠા લાંબા દમ લેવાની, તથા હાટ. ફેફસાં. હોઝરી અને સઘળાં મોટાં પ્રાણીક શબ્દોને મજબુત કરવાની સંપુર્ણ ( “ સીસ્ટમ ” ) રીત.

એ માટે ભાવનગર સ્ટેટનાં કેળવણી ખાતાના વડા શ્રી રેક્ટર, જોઠ કનકશીરામ વી. મેહતા જેવણ એક વિદ્વાન હોવા ઉપરાંત શારીરીક ખીલવણીનાં ઘણા હિમાયતી છે તેમનો અભિપ્રાય વાંચો.

મી. કનકશીરામ લખે છે કે:—

“આ ચોપડી મેં વાંચી છે. જે ખુલ્લ અને બેદી વાતો (જે મેદીકલ ચોથાઓમાં હોય છે તે) થી ખીલકુલ નિરાળી છે રીત વેહેવાડ છે—તેમાં કહેલી સંખ્યાઓ એવી તો સુંદર રીતે આપાછ છે કે વાંચનારને ને ઝુટ સમજ પડી જાય છે અને તેથી કુદરતી રીતે વાંચનાર તેની સાથે સાથે જાય છે.”

શરીરની સંપુર્ણ સુખાકારી માટે, સાદી સરળ ભાષામાં સાધારણ લોકોને, વેહેવાડ પણ સગીન જ્ઞાન પુરૂ પાડે પુસ્તક એકે એવું બહાર પડ્યું નથી—૨૧ આર્ટ પેપર ચીત્રો સાથે, ૨૦૦ પેજ, કપડાનાં પુઠામાં કીંમત માત્ર રૂ. ૨-૦-૦

માદનની ખીજ કીંમતી પુસ્તકો.

## મોતને મુલવતી કેમ રખાય ?

અથવા

તંદુરસ્તી સાથે લાંબી સુખી જીંદગી કેમ લોગવાય

તેનાં સાચ-નતીકીક નિયમો—દર્શાવનાર પુસ્તક


સુંદર કાપડાનાં પુઠામાં

કીંમત માત્ર રૂ. ૨-૦-૦

પ્રગટકર્તા—બે. પી. માદન, હેલ્થહોમ, —સાંટાકૂચ

(૮)

તમારી આંખોની જાળવણી માટે વાંચો.

**“બળવાન આંખો.”** 

આંખોની હરેક પ્રકારની નબળાઈ

અથવા રોગોને સુધારી—આંખોનું તેજસ્વ અને શક્તિ હરહંમેશા કેમ જાળવી રખાય તથા ચશ્માં ને કેમ દુર કરાય તેને લગતાં કુદરતી ઉપચારો, આંખોને મજબુત કરવાની ખાસ કસરતો—ચિત્રો સહિત

અમેરીકાના જગપ્રસિદ્ધ ખરનાર મેકફેડનની  
 (“Strong Eyes”) નામની પુસ્તકમાંથી મેળવેલા  
 તથા અંગત અનુભવથી સીધા કરેલા પ્રયોગો

કપડાનાં સુંદર પુઠામાં—આર્ટપેપર ચિત્રો સહિત

કી. રૂ. ૨-૦-૦

હજારોએ ગયેલી આંખો પાછી મેળવી છે.

**“દુધનો ખોરાક”**

તેના ચમત્કાર.

દુધનો ખોરાક—તે કેમ લેવાય—એકલા દુધથીજ હરેક પ્રકારની વ્યાધિઓ કેવી ચમત્કારીક રીતે મટે છે તે વિષ સાદુ-સરળ પણ સંગીન જ્ઞાન અમેરીકાના જગજાણીતા થયેલા મેકફેડનનાં પુસ્તક ઉપરથી તથા કર્તાના અંગત અનુભવો સાથે. કીંમત માત્ર ૦—૧૦—૦ આના.

પ્રગટ કર્તા—બે. પી. માદન,

“હૃદયહોમ” સાન્ટાક્રુઝ



# કબજ્યાત

(મનુષ્યની સાધારણ ફરીયાદ)

તેના કારણો અને કુદરતી ઈલાજો.



આજના કહેવાતા સુધરેલા જમાનામાં મનુષ્ય જાતને તરેહવાર રોગો ને દરદે, થઈ લાગ્યા છે કે જેના નામો વટીક આપણે આગળ કહો જાણતા ન હતા; ડાક્ટરો અને દવાઓ વધવા સાથે, દુઃખ દરદોષો વધનાંજ ચાલ્યાં છે અને એ વાત કોઈથી પળુ ના પાડી શકાશે નહીં.

એ બધાં દરદોમાં જો કોઈક સવિધી વધારે સાધારણ થઈ પડેલી ફરીયાદ હોય તો તે કબજ્યાત છે—અને તે એટલી બધી સાધારણ થઈ પડી છે તેથીજ લોકો તે માટે બેદરકાર રહેલા છે. ઘણાંકો તેને તદન નજીવી ગણે છે અને તેથી આપણે વારંવાર બોલતાં સાંબળીએ છીએ કે હમને કાંઈજ નથી માત્ર થોડીક કબજ્યાત રહે છે, બાકી તો તબીબત બધી રીતે ઠીક રહે છે. એટલે કે જાણે શરીરમાં નકામો કચરો પડ્યો રહે છતાં તેઓ પોતાને તનહોરસ્ત માણુસ તરીકેજ ધારતાં હોય છે, જ્યારે તેઓ ખીચારાં જવ-લેજ સમજતાં હોય છે કે આ કબજ્યાત તે મનુષ્ય જાતને થતાં લગભગ સઘળાં દરદોનું મુખ કારણ છે.

અમેરીકાનો જગજગ્નપ્રીતો શ્રીઝીકલ કલ્ચરીસ્ટ યાને દવા વગર દરદો સાંજ કરનાર અને કુદરતી ઉપાયોથી તનદરોસ્તી જાળવવાનાં ખાતાઓનો સ્થાપક બરનાર મેન્ડેકન કે જેના હાથે હજારો નહીં પણ લાખો માણુસો સંપૂર્ણ રીતે સુખશાંતી મેળવતાં થયા છે તે એક ઠેકાણે લખે છે કે કબજ્યાતથી હેરાન થતાં દરેક મરદ તથા ઝોરતને જો હું રાહત આપી શકું તો માણુસ જાતને થતાં દુઃખદરદોનો પોણો ભાગ મટી જાય, કારણ કે કબજ્યાત અને તેથી ઉપજતાં દરદો અને રોગો એજ માણુસ જાતનું મોટામાં મોટું દુઃખ છે.

આ શબ્દો કાંઈ એકલા મેક્રેડનનાજ નથી પણ કુદરતી ઉપાયોથી સાબળ કરનારા ઘણા ડાક્ટરોએ વારંવાર ચેતવણીના અવાજો બાહર પાડ્યા છે.

એ કૃમ્મજ્વાતાની પીડા વિષે લોકોજ એકલાં એદરકાર રહેલા છે એવુંજ નહીં પણ ખુદ મેડીકલ વર્ગ પણ અત્યાર સુધી તેને નજીવી ફરીયાદ ગણતા હતા અને હજુર પણ તેમજ સમજવામાં આવે છે. પણ હવે કાંઈક રંગ બદલાયો છે અને મેડીકલ ડાક્ટરો કાંઈક જુદાજ મતો અને અનુભવો આપવા લાગ્યા છે, પણ આટલો લાંબો વખત નહીં ચાંતે સદીઓ થાત ત્યાં સુધી મેડીકલ વર્ગ કૃમ્મજ્વાતા માટે ઝાઝું લક્ષ આપતા ન હતા અને હમણા હમણાંજ કાં તેમનું મત બદલાયું છે ?

એ વીધે એક મોટા મેડીકલ ડાક્ટરનોજ અનુભવ તમો સનમુખ મુકીશ જેથી મેડીકલ વર્ગના અભ્યાસ વીધે કાંઈક તમને નવુંજ જાણવાનું મળશે—એ માટે કૃમ્મજ્વાતા શું છે, તે ક્યાં, અને કેમ થાય છે તેની ચોક્કસ વીગત આપેલી વર્થ જશે નહીં.

ન્યુયોર્કની જાણીતી તીરેલ હાઈજનનીક ડૉનફ્રીડયુટનો વડો ડાક્ટર ચાર્લસ તીરેલ. એમ. ડી. દરદ વીધે કહેતાં લખે છે કે:—

**દરદ માત્ર એકજ છે.**

આ કદાચ અજાણ્ય જેવું લાગશે, કારણકે સામાન્ય રીતે લોકોની મોટી સંખ્યા તો એવુંજ વીચારે છે કે દરદ ઘણી જાતનાં હોય છે અને દરેક અમુક દરદનું ખાસ જુદું કારણ હોય છે, અને મેડીકલ ડાક્ટરો પણ આ માન્યતાની સામે કાંઈ ઓત્તતા નથી, પણ ખરું જોતાં દરદ માત્ર એકજ છે; જો કે તેના બહારના ચીન્હો (symptoms) જુદા જુદા દેખાય છે. પણ તેનું કારણ માત્ર એકજ છે, અને તે શરીરમાં ભેગો થયેલો વિનર્તીય પદાર્થ (waste matter) ક્યારો છે.—આ ક્યારો ત્રણ વાટે બહાર નીકળે છે.

આ ક્યારને બાહર કાઢવા માટે કુદરતે શરીરમાં ત્રણ મુખ્ય સાધનો અથવા રસ્તા કર્યા છે જે ફેફસાં, ચામડી અને આંતરડા છે, કે જે માંદેલાં છેલ્લાં (આંતરડા) સઉથી વધુ અગત્યના છે, કારણકે તેમનાથીજ

પાચન થયેલા ખોરાકમાંથી બાકી રહેલો કચરો બધો બાહર નીકળે છે; જો આ નળી પોતાનું કાર્ય કરવામાં નિષ્ફળ જાય છે તો બીજા દરેક પ્રાણીક અવયવોના કાર્યમાં હરકત થાય છે; અને તે ઉપરાંત આ ઝેરી તત્વનો બીનાશ લોહીમાં એકત્ર થઈ જાય છે અને વધુ મહકમપણે શરીરમાં રહેવા પામે છે. આવી હાલતમાં જ્યારે એક મનુષ્ય ઠંડી હવામાં ખુલ્લો ફરવા જાય છે ત્યારે આ કચરો કાઢનારા અવયવોની સપાટીમાં લોહીની ગાંઠ (congestion) બંધાય છે જેથી કરી કચરો કાઢવાનું કાર્ય ખરેખર ઉપયોગીરીતે સધળું ગુરદાઓ (kidneys) કે જેઓ અત્યારમાંજ કાર્ય કરતાં થાકી ગયાં હોય છે તેઓ ઉપરજ આવી પડે છે. જેથી વારંવાર જોને યુરીસીયાનું દરદ (યાને પીસાબનું ઝેર પેદા થઈ મરણ નીપજે છે તે થઈ લાગે છે.

ઘડીઆલમાં એક ખારીક રેતીના દણો બગાઈ જતાં તે હીલચાલ કરતું બંધ પડે છે તો આ સ્થુલ દેહમાં આટલા બધા ઝેરી કચરાઓ ચાલુ બેગા થાય તો પરીણામ શું આવે ? એક ગ્રેનનો હજારમો ભાગ તોલાઈ શકાય એવી સરસ રીતે ગોઠવાયલાં ઘડીઆળના સંચાકામને, કાચના ઢાંકણથી ઘણી સંભાળથી ગચાવી રાખવામાં આવે છે છતાં પણ હાથને લાગી ન શકે એવી ખારીક ધુળથી તે હીલચાલ કરતું બંધ પડે છે, ત્યારે વિચાર કરો કે આ મનુષ્યસાથ સંચામાં ઝેરી કચરાઓ શરીરમાં પડી રહેવાથી ત્યાં કેટલો ઘસારો નિરંતર થયા કરતા હશે ? ત્યારે આ ઝેરી કચરાઓને બાહર કાઢવાની અગત્ય તમને સહેલથી સમજી શકાશે. અહીંયાં ત્યારે એક કોટલા માં દરદનો ભેદ રહેલો છે.

હવે આપણે જોઈએ કે, કચરો બેગો થવાથી શરીર ઉપર શું અસર થાય છે, કેવી રીતે ત્યાં નુકશાનકારક અસરો થાય છે.

ખોરાક પાચન કરનારા અવયવોનું કાર્ય

(જુઓ એનુ ચીત્ર-સામે)

આ બાબદમાં બધો વહીવટ કરનારી ત્રણ રીતો છે, એક યંત્ર શાસ્ત્ર રૂપી યાને મીકેનિકલ (mechanical): બીજી વાયુરૂપી (gaseous) અને ત્રીજી સોશી લેનારી (absorptive) જે માંદગી છેલ્લી રીત સહથી વધુ હાનીકારક ચીજ છે; પહેલાં મીકેનિકલ કાર્ય તપાસીશું.

પેટમાં રહેલા ખાંચા (cavities) એ ધણું સુંદર રીતે કુદરતે મોઢાં છે કે જેથી ત્યાં રહેલા આંતરડાને પોતાનું ખાસ કાર્ય કરવાને સમગ્ર મળે; પણ ત્યાં રહેલા અવયવોમાંનું કોઈપણ ને અસાધારણ મોટા કદનું થયું તો ત્યાં ગેરવ્યવસ્થા જરૂર થવાનીજ. હવે જ્યારે હોજરીમાં ખોરાક વળાવાય તે માવા જેવો બને છે, ત્યારે તે ( હોજરીમાં ) થી ખોરાક બાહર પડે છે. ત્યાંથી “દુઓદેનમ” યાને જેને બીજી નાની હોજરી તરીકે કહે છે તેમાં દાખલ થાય છે કે જ્યાં તે માવાને વધુ પ્રવાહી રસ કે જે હીવર વચ્ચેમાંથી આવે છે, તે રસ આવી મળે છે, ત્યારે ખોરાક નાના આંતરડામાં દાખલ થાય છે કે જ્યાંથી તે શરીરમાં ( પોષણ તરીકે ) સૌથી લેવાય છે; તે વેળા તે તદન નરમ પ્રવાહી જેવો થયેલો હોય છે, જ્યારે તે આ નાના આંતરડામાં દાખલ થાય. છે, ત્યારે તેમાં રહેલાં પોષણકારક તત્વોને, “વીલી” નામના ખારીક વાળ જેવી ચીજો કે જેથી આ નાનું આંતરડું બરપુર હોય છે તે વાળો પોતાની અંદર ખેંચી લે છે અને તેથી જ્યારે આ બાબત રજુ થીટ લાંબા આંતરડાને છેડે ખોરાક આવી પુંજે છે, ( કે જે પાંચન ક્રીયા કાયદાસરની થઈ હોય છે તોજ બનવા પામે છે ) ત્યારે જે સઘળું શરીરને ડીખતી હોય તે સર્વ શરીરની અંદર મોશી લેવાય છે, બાકીના ભાગ તે વિજાતીય પદાર્થ કચરો. (waste) હોય છે. આ કચરો મોટા આંતરડા (Colon) માં જાય છે કે જ્યાંથી તેને બાહાર કાઢવોજ જોઈએ.

**કચરો આંતરડામાં લેજો થઈ રહેવાથી શું થાય છે ?**

જો તે તુરતજ બહાર કઢાતો નથી તો પરીણામ એ આવે છે કે— તે કચરામાં રહેલું પ્રવાહી મોટા આંતરડાની દેવાલો યાને પડમાં સોષી લેવાય છે કે જ્યાંથી તે ઝેરો લોહીમાં દાખલ થાય છે અને તેમ કરી આખા શરીરમાં લોહી મારફતે પ્રસરી જાય છે અને કોલેનમાં આવે નક્કર તત્વો (ગાંડો) ચોટી બેસે છે.

આ પ્રમાણે દીવસે દીવસ અને અઠવાડિયાને અઠવાડિયાઓ સુધીજ નહીં પણ મહીના ઉપર મહીના સુધી ચાલુ કચરાઓ એકઠા થતા હોય છે, જેથી વારંવાર બને છે તે પ્રમાણે પેલા આંતરડા કુલતાં જાય છે, યાને કદમાં મોટાં થતાં જાય છે; ડાક્ટર તીરેલ લખે છે કે, એવા પણ દાખલાઓ મેડીકલ દૃષ્ટિરોમાં નોંધાયેલા છે કે જ્યાં આ એકઠા થયેલા કચરાઓથી

કુલાયલાં આંતરડાઓને, ડાક્ટરોએ લીવરનો ઉપસાટ (Enlargement of the liver) કરી ઠેકી ભેસાડ્યા છે એટલુંજ નહીં પણ ઝીઓના કેસમાં, કેટલીકવાર તો પેટનો ગર્ભ છે એમ પણ મતો આપવામાં આવ્યા છે. લંડનના એક સરજનને એવી એક કોલન કાપી કાઢેલી તૈયાર હાલતમાં “શો” તરીકે રાખેલી છે કે જેનો ઘેરાવો વીથ (૨૦) ઇંચનો જેમાં ત્રણ (૩) ગેલન જેટલો (fecal matter) કચરો હતો, અને એથી પણ વધુ ઝેરો એકઠા થયેલાના દાખલાઓ નોંધાયલા છે.

આ રીતે ઉપસેલી “કોલન” માને પહોળાં થયેલા આંતરડાને લીધે પેટ માહૂલા અવચરો સંક્રમણને એકમેક ઉપર ચઢી જમ્મ રહેવાથી જે નુકસાન અને વ્યાધીઓ, જે દરદને ખીખારીઓ થાય છે તેનું ખ્યાન કરવું કેવળ અશક્ય છે.

પણ એકમેક સાથે દમાણ થવાનોજ કાંઈ એકલો ભય નથી મોટા આંતરડામાં કચરો ભેગો થવાથી નાનાં આંતરડામાંથી (ખોરાકની) વસ્તુઓ ત્યાં જમ્મ શકતી નથી, અને પરીણામે હોજરીમાં અધરીત રીતે ખોરાક ભેગો થઈ રહે છે અને ત્યાં પડ્યો પડ્યો કોહવા-સરવા માંડે છે; જ્યારે હોજરીના ઉપાસટથી તેમજ આંતરડામાં પડી રહેલા કચરાનાં તે ઉપર દમાણ થવાથી ત્યાં રહેલા માનતંતુઓ (nerves) ઉપર દાઝ બળવા માંડે છે જેની વેદનાં નહીં વર્ણવી શકાય એવી રીતની હોય છે.

પણ આ તો દ્રક્ત નક્કર ચીજોથી થતા નુકસાનની વાત થઈ, પરંતુ એલીમેન્ટરી કેનાલમાં વાયુરૂપી (gaseous) તત્ત્વોના ભેગા થવાથી શું અસરો થાય છે તે હજુર સુધી મેડીકલમેનેને સંપૂર્ણ રીતે સમજાયું નથી, પણ જે સીધી અસરો પેલા કુલાવા સાથે દેખાય છે અને તે પછી ખોરાક ખાધા પછી જે ત્રાસદાયક વેદના થાય છે, તે કમભાગ્યે આપણને સારી રીતે જાણીતું છે. વાંચનારને કહેવાની કાંઈ જરૂર નથી કે ઓર્ગેનિક (organic) પદાર્થો જ્યારે પેટમાં સરવા માંડે છે ત્યારે તે માંહેથી જે વાયુઓ (gases) નીકળે છે તેના પરીણામે એકસરખાજ ખરાબ આવે છે કે જે માટે આ કચરાથી ભરાયલાં આંતરડાઓ ઘણું સાદું સાધન પુરું પાડે છે. આ વાયુરૂપી પદાર્થો જોઈએ તે કરતાં વધુ પ્રમાણમાં રહે તો સરીરમાં શું હેરાનગતી કરે તે માટે હાલ તુરત તો

માત્ર દૃષ્યભાના અને વિચારોજ થાય છે. વાયુની ઉપસવાની શક્તિની વાત એટલી તો બાણીતી છે કે તે ઉપર નુકસાની કરવાની જરૂર નથી પણ જે જોશથી તેઓ આંતરડાની દીવાલોને અથડી તેને ઉપસાવે છે તે હિપરથી વગર અટકલે આપણે નિશ્ચય ઉપર આવી શકીએ કે તે જોશ પ્રાણીક અવયવો સામે આલ્યાથી નુકશાન સીવાય બીજું કશું પરીણામ આવી શકેજ નહીં.

(અંતરગળ) હરન્યાનો રોગ, સ્ત્રી જાતીનાં ભીતગનાં (uterine displacement) ગર્ભસ્થાનના ફેરફારો આ અત્યાર સુધી નહીં પીછાનેલા કારણ (કબજ્યાત) માટે હોય એ કાંઈ નહીં બનવાજોગ હોય એવું નથી. આ આંતરડાનાં ઉપસાટથી, તેમની પડોશનાં અવયવોના રચકણો (tissues)માં તેઓ દાખલ થાય છે, તે તો પુરવાર થયેલી વાત છે અને તેથી આ વાત તદ્દન દૃષ્ટી શકાય તેવી છે કે આ પ્રમ.જી લોહીની મારફતે, નર્વસ સીસ્ટમ ઉપર થતાં દબાણનું કાર્ય, ઘણી ઘણી જાતનાં દરદાનું મુળ હોય—

આ બધા કરતાં જે વધુ નુકસાન થાય છે તે, જેને ડાઇટરો ઓટો-ઇનટોકસીકેશન (auto-intoxication) યાને પોતાની મેળે ઝેરી બનવાનું કાર્ય કહે છે તે છે, કે જે પેલા કચરાઓનું લોહીમાં પસરી જવ.થી થાય છે તે સહ કરતાં વધુ ગંભીર લક્ષણ છે. લોહી એજ જીંદગી છે. તે માંહેથી આખી સીસ્ટમનાં નવાં તીસ્યુઓ બાંધવા માટે જોઈતી ચીજો મળે છે, અને એક અસ્વચ્છ (ઝેરી) થયલાં લોહીના પ્રવાહમાંથી ખરૂં તનદરોસ્ત શરીર બંધાવું કેવળ અશક્ય છે કે જે આપણે આગળ જોઈ ગયા. એ કચરાઓ પરદેશી ચીજો છે, માટે તેઓ સઘળા ઝેરોજ છે અને એ હાલતમાં કલન બીજા તરેહવાર જાનના ઝેરોને ઉત્પન્ન કરનાર એક સંપૂર્ણ ગરમ (Hot bed) રહેણાણ થઈ પડે છે કે જે માટે દુનિયાના બાણીતા થયલા પ્રોટેસ્ટ મેચનીકાફના થોડાક અનુભવો તમો સનમુખ હું આગળ આલતાં મુકીશ.

એપોપ્સેફી, એપેન્ડાઇસીટીસ, પેરેલીસીસ, જલદર, ખાહી અને એવા એક હજારને એક દર જે મનુષ્ય જાતને પગલી હોરાન કરે છે તેમજ એવાં દરદાથી માણસો કાચી વયે, વગર યુદાપે, મરતાં હોય છે તેમાં કાંઈ નવાઈ જેવું નથી.

## ડાક્ટરો “કોલન” ની ખરાબી વિષે જાણતાં નથી! ૭

પણ કદાચ કોઇ પુછશે કે ત્યારે આગળ આ “કોલન” વિષે કેમ શોધ થઇ નહીં-જવાબમાં ડાક્ટર તીરેલ જણાવે છે કે:—

મેડીકલ ડાક્ટરો એ “કોલન” ની ખરાબી વિષે કાં નથી જાણતાં?

જે ડાક્ટરો વાઢકાપ કરે છે તેઓએજ આ કોલન ઉપર થેડુંક લક્ષ આપ્યું છે અને તે પણ હમણાજ થોડોક વખત થયો પેની એપેન્ડાઇસાઇટીસનું થેલાપણું જેમને લાગ્યું છે અને તેથી જે વાઢકાપ કરનારા છે તેઓનુંજ કાંઇક લક્ષ આ કોલન ઉપર ખેંચ્યું છે; બાકી અત્યંત સુધી તનદોસ્તીની ખરાબી માટે કોલનની અગત્યની જવાબદારી સ્વીકારવામાં આવીજ નથી. અત્યાં સુધી માત્ર સરક્યુલેટરી સીસ્ટમ અને નર્વસ સીસ્ટમ આજ બે મેડીકલ ડાક્ટરોનું ધ્યાન ખેંચી રહ્યા છે.

ખીનું કારણ, અને જે ખરેખર નેંધવા લાયક છે તે એ કે જમરે એક મુત્રલા માણસના શરીર ઉપર (post mortem) તપાસ કરવા માટે ડાક્ટરો બેસે છે ત્યારે આ કોલન ઉપર કાંઇખી ધ્યાન આપ્યા વગર તેને કાપી કાઢી કચરાના પેટારાને સ્વાધીન કરાય છે. હમેશાં તે કોલન ભરેલું હોય છે એ વાત જાણીતી છે, છતાં કેઇએ પણ હજુર સુધી સવાલ કર્યો નથી કે આ અવયવ આટલું બધું કચરા (fecal matter) થી ભરપુર છે તે કુદરતી રીતેજ થતું હશે યા ખીન કોઇ કારણથી, પણ તે માટે સવાલ થાયેજ ક્યાંથી? કારણકે તે દુર્ગંધથી ભરપુર હોવાથી સહ્યો પહેલાં તે દર દરી નખાય છે, અને પરીણામે મેડીકલ વર્ગ આ અગત્યના અવયવો વીરો દ્રશ્ય જાણતા નથી,

આ ખીના શું વિચીત્ર નથી કે દર વરસે હજારો શીઝીશીયનો મેડીકલ કોલેજોની હાલપણની ઘંટીમાં દળાઈ જલાઈને (પાસ) થઇ બાહર પડે છે, તેમનામાંથી એક પણ એવો ડાક્ટર નીજ્યો નથી કે જેનામાં સવાલ કરવાનું અસહ્યતાપણું (originality) હોય કે આ કચરાથી ભરેલી સેન્ટની કોથળી કે જે એટલી તો દુર્ગંધી અને ખરાબ વસ્તુઓથી ભરેલી હોય છે કે તે ૧૧ પાસે આપણાથી ઉચું રહેવાઈ શકાતું નથી તે કોથળી આટલી બધી ભરાયતી રહેવાનું કારણ શું કુદરતીજ હશે કે કેમ અને જ્યારે એવુંજ હમેશાં હોય છે તો આટલો બધો કચરા (ઝરો) નો

જથ્થો દીવસે દીવસ, અઠવાડીયાને અઠવાડીયા અને વગસો વરસ માણસે લઘ કરવું અને તે ઝરો લોહીમાં સોશાયા કરે તે શું આપણી મનુષ્યના તનદરોસ્તીને નુકશાનકારક નહીં હશે ? એવો સવાલ તો આપણા ઉમંગી જવાન ડાકટરોને આવ્યોજ નથી.

આતું મુખ્ય કારણ એ છે કે મેડીજકલ ડાકટરો “ દરદ અને તેના ચીન્હો અને દવાઓ ” આ બાબદ ઉપરજ બધુએ લક્ષ આપી રહ્યા છે કે ગોયા આપણે કહી શકીએ કે તેઓ દરદને દવા આ બેના અંદરજ ગરકાવ થઇ ગયા છે. વળી તેઓ તો દરદના કાન્હોને બદલે તેના ચીન્હો (symptoms) ઉપરજ કાર્ય કરતા હોય છે. ચીન્હોને તેઓ દરદ સમજે છે, દાખલ તરીકે તાવ, રૂમેટીઝમ, ગાઉટ વગેરે તક્ષણ દરદ માટે કમજબાત જવાબદાર છે એવું તેઓ ગણતા નથી, બલકે કમજબાતને, તે પછી આવતી (secondary) નજીવી ફરીયાદ ગણે છે, જ્યારે પેલા ખુદ દરદને તેઓ તદન જુદાંજ દબે ઓળખે છે. અને કમજબાતે તે આણ્યું હોય એવો તે તેમને સ્વપણે પણ ખ્યાલ હોતો નથી તો પછી તેઓ આ કોલની હાલત માટે તદા બેદન્કાર રહે અથવા તેની ખરાબી માટે કાંઇજ જાણે નહીં તેમાં કશું નવાઈ જેવું કે વીચીત્રપણું આપણને લાંગવું નથી.

દરદનું મુળ કારણ ક્યાં છે તે તેઓ જાણવાની દરકાર કરે નહીં તો પછી તેઓ તે વીસે કેવી રીતે જાણી શકે ?

**માણસની તનદરોસ્તીના સઉથી મોટો શત્રુ કચ્છજ્ઞાન છે.**

જો એક નિર્વીવાદ સત્તાધીકારી તરફથી તમને ચેતાવવામાં આવે કે તમારા ઘરનું ભોંયતવીયું, તેના હેઠળ રહેલી ગટરોમાં ખામી હોવાથી તે (ગટરો નાં) ઝેરી કચરાઓથી ભરાઇ ગઇ છે, તો તમે કેટલો વખત તમારા ઘરમાં થોભશો, પછી તેમ કરવાથી તમને પછસાનું નુકશાન પણ થતું હોય ?

તમે તુરત જાણશો કે પેલા ઝેરો તમારા ઘરનાં દરેક દરેક ખુણા ખટોલામાં દાખલ થશેજ અને તમારા હૃદયનો દરેક ઘભકારો તે ઝેરોને તમારી સીંગટમાં દાખલ કરશે અને તમારા શરીરને દરદ ઉપગ્રવશે, અને



તેથી તમે કુદરતી રીતે ગમરાઇને પેલી ઝેર પેદા કરનારી ગટરથી દુર જશો, કારણકે તે ગટરને તમે સાફ-સ્વચ્છ કરી શકતા નથી.

**અને એવીજ એક દરદને પેદા કરનારી ગટર તમારી અંદરજ રહેલી છે, કે જેને મોટી ઇનતેસ્ટાઇન (આંતરક) અથવા “ કોલન ” (colon) કરી કહે છે.**

તેનાથી તમે દુર જઇ શકતા નથી, અને તે તમારાથી દૂર કરાતી નથી, પણ તેને ( આંતરકાને ) તમે સ્વચ્છ અને પવિત્ર કરી શકો, અને તમારી તનદેશસ્તી માટે અને સાબ્જસમા રહેલા માટે તેની અંદર રહેલા દરદને પેદા કરનારાં ઝેરો કે જેઓ તમારા ઘર (શરીર) નાં દરેક ઓરડા (અવયવ) માં પેસી જાય છે તેમને પેદા થતાં અટકાવી શકો (અંકેમ થઈ શકે તે વીધે આગળ ચાલતાં હું સમજાવીશ)

પ્રો. મેચનીકોફ કહે છે કે “ મનુષ્ય જાતની લાંબી જીંદગીને અટકાવ કરનાર મુખ્ય શત્રુ, તે તેની મોટી ઇન્ટેસ્ટાઇન અથવા કોલન છે. આ અવયવ ઝેરી જીવ જંતુઓને પેદા કરવાની જગ્યા થઈ પડેલી હોવાથી તે, માણસની દુક ઉંમરમાં વધુ અવસ્થા કરી નાખે છે અને યુક્રાપા સાથે જે નયલાઇ લાગુ પડે છે તે નયલાઇ લાવવાનું, અને ઘણાં માણસોની દુક ઉંમરમાં દોરી કાપી નાંખવાનું યાને મરણી પાળવાનું ( આ કોલન ) જ ફલક્રુપ કારણ છે.

મેડીકલ વર્ગનું આ કળજ્યાતની અગત્યતા વીધે હાલમાં કાષ્ટક માંભીર લક્ષ ખેચાયું છે જે માટે મેડીકલ બ્રીફ ( Medical Brief ) નામનું સત્તાવાર ચોપાન્યુ થું લખે છે તે તેમનાં પોતાનાંજ શબ્દોમાં અતરે રજુ કરીશ,

The "Medical Brief" of New York writes:—

## **CRITICAL ESSAY.**

### **On Constipation.**

In a recent issue of the Medical Brief appeared the following article on the subject of "Constipation." To wit:—

American Medicine reminds us that the results of constipation are so serious that it certainly behooves us all to study it in far more detail, particularly in the middle aged.

Lane has proved by his surgical work that there is no end to the conditions which are caused or made worse by Toxemia of Stasis (*i. e.* Constipation) Tuberculosis, Still's disease and rheumatoid arthritis have miraculously disappeared when the Colon has been removed or short circuited, and so have a host of other conditions we have hitherto considered incurable. Men given up as in the last stages of nephritis are now working sixteen hours a day, since relieved of the cesspool which was causing the nephritis.

We have long known the serious results of constipation, on Digestion, Circulation, appearance of skin, Muscular Degeneracy, Nervous Exhaustion, Heart changes described by James Mackenzie and numerous other things which can only be appreciated by reading Lane's remarkable articles. Constipation is responsible for some cases of cancerous nodules of the breast and toxemic condition permits bacteria to settle almost any where and cause chronic diseases.

Constipation is not the minor affection we once thought but is really a cause of slow death. in spite of the fact that some persons are apparently healthy though their bowels move but once or twice a week.

The cause of mucous colitis is a most important point to settle now that we have learned that this intractable disease may be the cause of fatal affections of the kidneys

and circulatory system from the toxemia. The general opinion seems to be that some cases are of pure neurotic origin, but Dr. Peter Daniel, the well known London Surgeon (The Proctologist, March 1912) states most positively that the nervous symptoms are due to damage done by the disease, and that *the primary cause* is often, if not always, an infection derived from some other part of the body.

Many cases are labelled Neurasthenia, Psychasthenia, Hysteria or what not, and pass from doctor to doctor in a vain search for relief from symptoms which are not infrequently considered imaginary or "functional" at the most. These invalids are surely unhappy miserable lot, and as there is undoubtedly a super-added neurasthenia the *real cause* of their trouble is overlooked or not even suspected. Daniel inclines to think that the necessary antecedent of these cases, as well as of such well-defined entities as Gastric Ulcer, Appendicitis, Cholelithiasis, Pyosalpingitis, is an infected mucosa of the organ involved and of course the infection is remotely derived from some long-standing small focus of suppuration elsewhere—generally in the mouth or upper air passages that is there is no such disease as idiopathic or primary colitis. but now the question arises as to whether we must look on all cases as secondary and diligently search for the cause. It is quite evident that many people who are doomed to pass a neurasthenic existence could be restored to perfect health miserable short and giving long life if we could only find the original cause and remedy the damage to the colon.

Instead of being a disease of minor importance it is so serious as to deserve great attention particularly as it may be masked by Constipation.

We are glad just now to be enabled to call the attention of our readers to the foregoing opinions expressed by so well known an authority, and to the dangers of constipation.

Probably Seventy-five per cent. of the physicians' cases are brought to his notice ( no matter almost what the disorder may be ) on account of the fact :

That the Patient originally neglected to keep his bowels open.

“ મેડીકલ બ્રીફ ” હવે કબ્જલ કરે છે કે:—

કબજ્યાતની ફરીયાદ ઘણી ગંભીર માલમ પડી છે. માટે આપણને તેની ઉંડાણમાં જઈને વીગતવારે અભ્યાસ કરવો ઘટે છે.

પ્રોફેસર લેન પોતાની સરજીકલ બુકમાં લખે છે કે:—

કબજ્યાત કેટલી હદે નુકશાન કરે છે તેના કાંઈ છોડાજ નથી. ત્યુબરક્લોસીસ. (ખઢી.) સ્ટીલદીસીઝ, ડ્યુમેટીઝમ વગેરે બચકર ફરીયાદો, જ્યારે દરદીના આ કોલન (આંતરડા) ને સ્વચ્છ કરવામાં ઉપાયો લેવાય છે ત્યારે તે સધળા દરદો મટી જાય છે, તેમજ બીજાં અનેક દરદો કે જે અગાઉ નહીં સામ્ય થઈ શકે એવા ધારવામાં આવતાં હતાં તે સધળાં દરદો પણ આ કોલનને સાફ કર્યાથી મટી ગયા છે.

શુરદાતું બચકર દરદ જેવું કે નેફ્રાઇટીસ કે જેના દરદીઓ છેક મોતની નજદીક આવેલા ગણાતા હતાં, તેમની આ ‘ગટર. સાફ સ્વચ્છ કર્યાથી અથવા થોડીક કાપી કાઢવાથી ટુંક વખતમાં સામ્ય-સમઃ થઈ મોલ મોલ કલાક કાર્ય કરતાં થયા છે.

હવે કાંટરો જાણવા લાગ્યા છે કે કબજ્યાતની ફરીયાદ શરીરની (દાહીજેશન) પાચન ક્રીયા “ સરક્યુલેશન ”—આમડીની ક્રીયા, નસ્તક્યુલર ડીજનરસી, નરવશ એક્સોશન તથા હાર્ટ (ખાફી શું રદ્યું ?) વગેરે ઉપર કેટલી ખરાબ અસર કરે છે, કે જે વીષે પ્રો. લેનની બુક વાંચવાથીજ કાંઈક જાણવાજોગ ખ્યાલ આવી શકે.

વળી છાતીનાં કેનસર, ગળાનાં દરદો માટે પણ એ કબજ્યાત નેખમદાર છે, કારણકે કબજ્યાતથી જે ઝેરી જીવજંતુઓ પેદા થાય છે તેઓ શરીરનાં કોષખી બગ ઉપર ખરાબ અસર કરી શકે છે—યાને દરદ ઉપજાવે છે. આગલ ચાલતા તે લખે છે કે:—

“ત્યારે કબજાત, એ જેમ આપણે (ડાક્ટરો) અત્યાર મુધી ધારતા હતા તે એવું કાંઈ નહિયું દરદ નથી પણ ખરે જોતા તે ધીમા મરણનું કારણ છે. એટલે કે કબજાત એ જીવલેણ ફરીયાદ છે, હરે જ્યારે આપણે જાણતા થયા છે કે આ નજીવી ગણાતી ફરીયાદ (કબજાત) કીડની તથા સરક્યુલેટરી સીસ્ટમ ઉપર આટલી બધી ખરાબ અસર કરે છે તે મ્યુકસ કોલીટીસ (આંતરડાંનો સખત દુખારો) એનું કારણ પણ એ (કબજાત) જ હોયું જોઈએ.

સાધારણ રીતે ડાક્ટરે એવું માનતા હોય છે કે એ દરદનું મુળ કારણ નરવસ છે. પણ લંડનના પ્રખ્યાત ડાક્ટર પીટર ડેનીયલ કહે છે કે નરવસ નીસ્તમ જે ખગડેલી લાગે છે તે આ દરદ પછી (પછવાડેથી) થવા પામ્યું હોય, પણ તેનું મુળ કારણ ખીનું જ છે, યાને શરીરના કોઈ ખીન ભાગ તરફથી તેને જે મધ્યું તે છે. ઘણાક દાખલાઓમાં ન્યુરેસથીનયા સાઈકેથીનયા, હીસ્ટીરીયા અને ખીન એવા અનેક મોટા મોટા લેખલો સાથના નામો વાલા દરદીઓ હોય છે જેઓ એક ડાક્ટર પાસથી ખીન, ખીન સાસથી ત્રીજા એવા અનેક ડાક્ટરો પાસે રાહત મેળવવા માટે ફેરકતના જાય છે, અને જેઓ માટે ડાક્ટરો ધારતા હોય છે કે તેમને કાંઈ ખ્યાલી દરદ છે યાતો અવયવના ગેરવ્યવસ્થા; છે આ બિચારા દરદીઓ ખરેખર દુખી અને દયા કરવાળેજી દાસતમાં હોય છે. ડા. ડેનીયલ કહે છે કે આ દરદો તેમજ ગાસત્રીક અલસર (હોજરીનું નાસુર) તથા આજકાલનું ઉંલુ થયેલું એક નવું ધર્તીંગ “અપનદાઇસીટીસ” વગેરે કાંઈજ નહિ પરંતુ આં કોલનમાં ઉપજેલા ઝેરો છે કે જેઓ ત્યાં જમને દુઃખ દરદ ઉપજાવે છે - જ્યારે “પ્રાઇમરી” કોલીટીસ જેવું યાને અસલ કોલીટીસ દરદ જેવું કાંઈ છેજ નહી.

જે બિચારાઓ ન્યુરેસથીનિક ચાલુ ભોગવી દુખી થતાં હોય છે તેઓના આ ગર (કોલન) ને સાફ સ્વચ્છ કરવામાં આવે તે તેમનું દરદ મટી સંપૂર્ણ તનદરોસ્તી સાથે છંદગી પણ વધુ લંબાઇ શકાય.

છેવટ મેડીકલ બ્રીક્નો એડીટર જણાવે છે કે:—

લગભગ પોલોસો ટકા દરદીઆના જે ડાક્ટરો પાસે આવે છે તેમના દરદને ગમે એ લેખલ હોય છતાં મુખ્ય કારણ આજ કે તેઓએ પોતાના ‘આવેલ’ને છુટથી કાર્ય કરતા રાખ્યા નહોતા.

પ્રિય વાંચનાર, ઉપલા છેલ્લા મેડીકલ કાક્ટરોના શબ્દો, આગળ આપણે અરનાર મેકફેદનનું મત વાંચી ગયા છે તેને પુરેપુરાજ મળતા થાય છે કે નહિ? તો પછી આ કુદરતી ઉપાયનાં શોધનાર નરની અકકલ અને તેની મનુષ્ય જાત પ્રત્યે ઉઠાવેલી સેવા વીશે જરૂર તમને હિચો ખ્યાલ આવ્યા તીના રહેશે નહીં. માટે કબજ્યાતની ફરીયાદ માટે મેકફેદન શુ કહે છે તે લગભર વીગતવારે જણાવેલું વ્યર્થ જશે નહીં પણ, તેનાં ઉપર દરેક વાંચનાર લક્ષ આપ્યાથી લાભજ મેળવી શકશે. તેના કારણો જાણો— અને તે પછી તેના ઉપાયો યોગ્ય કે જ્યાં હ મેશને માટે તમો તેને તથા તે પછી આવતી બીજી સઘળી વ્યાધીઓ દુર કરી શકશો.

મેકફેદન કહે છે કે દરદ એકજ છે

અને તેનું મુળ કબજ્યાત જ છે.

ઝડો બંધ રહેવાથી યાને કબજ્યાતથી લોહી અસ્વચ્છ થવા પામી શરીરમાં ઝેર ઉત્પન્ન થાય છે જેથી લોહીમાં બધી જાતના પરદેશી તત્ત્વો એકઠા થાય છે. શરીરના અવયવો જો કે તે ચીજોને બહાર કાઢવાને ચાલુ કશેશ કરતા હોય છે છતાં ઘણીક વેલા તે ઝેરોનો જથ્થો એટલો બધો વધી પડે છે કે તેને પુગી વળવા તેઓથી બતી શકતું નથી. પણ આ બધા કચરાને બહાર કાઢવોજ જોઈએ, નહિ તો તે એટલે બધો વધી જાય કે જીંદગીને પ્રાણધાતક નુકશાન થાય છે, યાને મરણ નીપજે છે અને આ ઝેરોને બહાર કાઢવાનો રસ્તો શોધતાંજ શરીરના ક્ષાત્તંતુઓ આખરે એકાદ રસ્તો અનાવવાને ફતેહમદ થાય છે કે જેને આપણે દરદ કહીએ છીએ

આ દરદ તે કાંઈજ નહીં પણ શરીરને રાહત જોઈએ છે તે મેળવવાના માત્ર ઉપાય છે

તે દરદ સૈ થી પહેલાં તમને ખાતાં અટકાવે છે, તમારી ભુખ જતી રહે છે, અને તમો જ્યારે જોઈએ તે કરતાં વધુ ખાતાં અટકો છો ત્યારે તમારી “ એલીમેન્ટરી કેનાલ ” માં વધુ ઝેરો પેદા થવાનું કામ બંધ પડે છે અને ત્યારે દરદ સાબુ થવાની શરૂઆત થાય છે. હવે ધારો કે પેલું

દરદ તે “ન્યુમોન્યા” છે કે જ્યાં (ફેફસાંઓ) ઉપર સોજો આવે છે તો પેલાં ઝેરાં તે ભાગ (ફેફસાંઓ) તરત ઘસી જઇ ત્યાંથી બહાર નીકળવા માગે છે એમ સમજવું.

હવે ધારો કે તમને ફેફસાં અથવા ચાંદા થયાં છે તો ત્યાં પણ ઉપલીજ રીતીએ કાર્ય ચાલે છે, શરીરમાં ભેગી થયેલી અસ્વચ્છતાઓ અથવા ઝેરા જ્યાં પેલા ફેફસાં કે ચાંદા દેખાવ દે છે ત્યાં આવે છે, કે જેથી શરીર પેલાં ઝેરાંથી મેક્યું થાય કે જે ઝેરા રસી- (ખગમ ભેદી) થા પડના આકરમાં બહાર જતાં દેખાય છે -

આ એક્સ ફરીયાદોનું કારણ તે માત્ર “કમજબાત” જ છે-કદાચ તમને દર રોજ એકાદ ઝડો થતો પણ હેઠળ છતાં કમજબાત તો હશેજ એટલે ઝાડાને આવતાં તકલીફ પડતી હશે. પણ ધણીક કેસોમાં —તો ઝાડાની પુરી કમજબાત રહેતી હોય છે. તમે જોઈએ તે કરતાં વધુ ખાના હશે જેથી પાચનક્રીયાનાં સો ખેરાક ઉપર પુરતુ કાર્ય કરવાને અશક્ત થતા હશે-આ સંજોગમાં ઝડો વખતસર કદાચ આવતેખી હોય છતાં તમે કમજબાતથી હેરાંન થતાં હોય; ડાકરો તમને કહેશે કે “એટો-મટોકશીકેશન” થઈ લાગુ છે યાને તમે પોતે પોતાને એ આપો છો કે જે લગભગ બધા દાખલામાં કમજબાતથી થવા પામે છે.

કમજબાતથી પીડાતા મનુષ્યને કેવા કેવા પ્રકારના રોગો થાય છે તેની વીગતવારમાં જવું મીઠ્યા છે, પણ આટલું કહેવું ભલે કશે કે મનુષ્ય જાતને થતા દરદોમાં એક પણ દરદ એકું નથી કે જે કમજબાતથી કરી વધવા પામ્યું ન હોય. દરેક તિક્ષણ (acute) દરદ કમજબાતથીજ થવા પામે છે એવું દરદ કોઈખી ન હશે કે જ્યાં મુળ કારણ કમજબાત ન હોય, કારણ આંતરકાં સ્વચ્છ રહેતા હોય, અને પાચન ક્રીયાની કાંઈપણ ખામી ન રહેતી હોય તો તમે દરદનું નામ પણ જાણો નહીં. આધારણ ડાક્ટર તમને કહેશે કે દરદની શરૂઆત હોજરીમાં થાય છે. પણ જો તે આગળ વધીને એમ કહે કે તે “એલીમેન્ટરી કેનાલ” (કે જેમાં હોજરી પણ આવી જાય છે) તો તે વધુ વાજખી ગણાશે.

જ્યારે એક માણસ કવચયાતથી હેરાન હોય છે, ત્યારે લગભગ હમેશાં તેની હોઝરી અને આંતરણ મોટાં થઈ નીચે ઊતરી પડેલાં (prolapsed) હોય છે, કેટલાક દાખલામાં તે, કપસાઈ ગયેલા અથવા ફલાઈને મોના થયેલા હોય છે. અને તે દાખલામાં તે અવયવોના “મસલ્સો,” નરમ પડી ગયેલા અશક્ત અને નબળાં થયેલાં હોય છે અને જેમ જેમ વધુ બોલો (બોરાકનો) તેઓ ઉપર પડે છે તેમ તેમ તેઓની કાર્ય કરવાની શક્તિ ઓછી થતી જતી જાય છે. અને આવી રીતે ફલાયલા અવયવોથી પાચનક્રીયા પુનઃ રીતે થઈ શકે નથી, એ સમજવું સહેલ છે. એવા સજ્જમાં ઘણી વેલાં પેલા અવયવો પોતાની નિયમીત જગ્યામાં હોતા નથી, અને તેમની મસકયુક્ત શક્તિ કમી થવાથી બોરાકને પાચન કરવાને જની શક્તિ નથી અને પરીણામે કવચયાતની ફરીયાદ વધવા પામે છે અને તે પછી તેના ઉપાયો કરવા વધુ મુશ્કેલ થઈ પડે છે.

દરેક ફરીયાદ માણસ પોતાના હાથે (શરીરમાં ઝેરો એકઠાં કરી) ઉપજાવે છે. અને કવચયાત એ પોતાના હાથે ઝેર ઉપજાવવાનું (self poisoning) કાર્યજ છે. માથાનો દુખારો, સરદી, સલખમ, તાવ, ખડી, મેલેરીયા, પીત, સંધવી, અને સોંકડો એવાં નાના મોટા દરદો—આ કવચયાતની ફરીયાદનેજ આભારી છે. આ માત્ર કવચયાતનેજ આભારી છે. કવચયાતને હંમેશાં માટે દુર કરો અને તમે જુવા કે દુખ દરદથી તમે કેસ નિરાળા થાઓ છો, ગોયા જાણે તમે દુખ દરદીની સામે ના પીમાની પોલીસજ લઈ કરો છો.



## જેલાખની ગોળી યા દવા ખાવાથીજ કબજાત વધુ મક્કમ થાય છે અને કોનીક (ચાલુ) ફરીયાદ ઉપજવે છે.

આંતરડાનાં જુલાય લાવવાનાં (peristaltic) કાર્યને અકુદરતી રીતે ચાલુ કરવાને, જે જે જુદી જુદી દવાઓ, ગોળીઓ સીરપો વગેરે વપરાય છે, તેથી કબજાતને ધીબર રાહત મેલે છે ખરી, પણ તેઓથી ખીબા નુકશાન કારક પરીણામો પછવાડેથી નીપજે છે. દરેક જાતની કેઠારતીક દવાઓ કે ગોળીઓ પોતાની ખરાબ અસરો રાખી જાય છે, કેટલેક દરજ્જે તેઓ પોતેજ ઝેરો છે. હોજરી અને ખીબાં આંતરડાંઓ જેઓના સંબંધમાં આ કેઠારતીક દવાઓ આવે છે તેઓ તેમને ઝેર તરીકે પીછાણે છે અને તેથી જેવા તેઓ પાસે આવ્યા કે જેમ અને તેમ જલદીથી તેમને હાડી કાઢવા પ્રયત્ન કરે છે, અને એજ કાર્ય છે કે જેથી જેલાખ આવે છે, એટલે કે અવયવો પેલી દવા ઉપર કાર્ય કરે છે અને નહીં કે દવાઓ-અવયવો ઉપર, અને જો કે ધારેલુ પરીણામ તો ધીબર આવે છે, છતાં જેમ જેમ આ ઝેરી દવાઓ તમો ચાલુ વાપર્યા કરો તેમ તેમ હોજરીનાં જ્ઞાનતંતુઓની નાજુક લાગણીઓ મંદ થતી જાય છે. અને જે શક્તિ, હોજરીને તેઓ આપે છે તે શક્તિ આપવાનું કાર્ય ધિમે ધિમે તેઓ ખોતાં જાય છે. અને આ શક્તિ જ્ઞાનતંતુઓની મારફતેજ મળે છે, એટલે જેઓને વારંવાર જેલાખની ગોળી લેવાની આદત હોય છે તેમનાં ઉપર કેવી અસર થાય એ હવે વાંચનારને ખુલ્લુ જણાઇ આવશે. જ્ઞાનતંતુઓ તેમજ પાચનકીયાના અવયવો પોતાની શક્તિ ખોતાં જાય છે, સુસ્ત અને મુરદાલ થતાં જાય છે અને ત્યાર પછી પેલા માણસને જણાય છે કે તેને હવે ચાલુ કબજાત થઇ લાગી છે.

કુદરતમાં કોનીક દરદ જેવું કશું નથી,  
કોનીક દરદ દવાઓથીજ થવા પામે છે.

બમભગ સઘળી ચાલુ “કોનીક” ફરીયાદો. દવાઓનાં ધીયારા ગળ્યા કરવાથીજ થઇ લાગે છે. કુદરતમાં ચાલુ “કોનીક” દરદ જેવું કશું છેજ

નહી. હા! તિક્ષણ (acute) દરદ છે અને જ્યારે તેના ખરા ઘટતા ઇલાજને લેવામાં આવતા નથી અને માત્ર દવાના ધીચારાજ ચાલુ લેવામાં આવે છે ત્યારેજ તે ચાલુ દરદમાં ફેરવાઈ જાય છે. તેવીજ રીતે આ કપજ્યાતની ફરીયાદ પણ કથારતીક જોલાળની ઝોળીઓ અને પેટન્ટ મેડીશીનો—ચાલુ લેવા કરવાથીજ “ક્રોનીક” થઇ જાય છે.

આ દવ.ઓની મરણુતોલ જેવી અસરથી શરીરનાં અવયવો પોતાનું કાર્ય કરવાને અશક્ત થઇ પડે છે, તેમની શક્તિ ધીમે ધીમે ઓછી થવા માંડે છે. જો “કેથારતીક” લેવા કરતા હશે તો તમને જણાતું હશે કે દીવસે દીવસ તેના “દોઝ” વધારે લેવો પડે છે યા વધુ ઝોળીઓ અથવા ટીકળીઓ ગળવી પડે છે ત્યારેજ કાંઇક અસર થાય છે, અને એમ કરતાં છેવટ એજ કે તમને ચાલુ કપજ્યાતની ફરીયાદ થઇ પડે છે, કે જે પછી કોઈપણ દવા અસર કરી શકતી નથી અથવા તો માનનંતુઓ (નરવસો) એવી રીતે નબળા થઇ જાય છે કે પછી તમને કોઇક પ્રકારનું તીક્ષણ દરદ થઇ લાગે છે કે જેથી પાચનક્રીયાનાં અવયવોને આરામ (rest) આપવાની ફરજ પડે છે અથવા ખીજ શબ્દોમાં કહેતાં તમને ફરજ્યાત અપવાસ રાખવો પડે છે, અને એવા સંજોગમાં જો માણસ આ દવાના ધીચારા ઉપરજ આધાર રાખે તો ઘણી વેળા મરણુ પણ નીપજે છે.

## ખણીજ પદાર્થોમાંથી મેળવેલી દવાઓમાં જીવનશક્તિ મુદત હોતી નથી.

દરેક જાતનાં જોલાળો, તેમાં ખાસ કરી જ્યારે તે વાનાઓ ખનીજ પદાર્થ (minerals) માંથી મેળવેલાં હોય છે. તેઓથી જરૂર તમારે દુર રહેવું—સામાન્ય રીતે દવાઓ (Drugs) નુકશાનકારકજ છે તેઓ માણસની જીવનશક્તિને ઓછી કરી નાંખે છે એટલુજ નહીં પરંતું પાચનક્રીયાના (glands) રસોની કોથળીઓને સુકવી નાંખે છે, અને ખીજ અનેક રીતે આખાં શરીર ઉપર આફત લાવી મુંકે છે, માટે દરદ વેગળ દવાઓ લેવી સલાહકારક નથી. તેમાં કપજ્યાતની ફરીયાદ મટે, તો કેથારતીક દવાઓ વાપરવી, એ પેટી કહેવન છે કે “લેતે ગપ પુત ઓર ખો આમ્મ ખસમ” તેમ કેવળ મુખાર્ધ બરેલોજ કપાય છે.

બીજા એવા ઘણા ખુશ્કારક અને સતોષકરક પરીણામ લાવે તેવા ઉપાયો છે ત્યારે આવા હાનીકારક કડવાં ઝેરો, અથવા સંકરનાં પડમાં ઝેરો મુકેલી જીભને ઠગનારી ગોળીઓ શા માટે લઈ નુકશાનીમાં હતવતુ? દાખલા તરીકે કબજ્યાતનો એક તાત્કાળીક અને સમયાણ ઈલાજ તે એનીમાં છે. યાને આતરડાને પાણીથી ઘેવાનો ઇલાજ (એ વીધે આગળ ચળતાં 'ડું' તફસીલવાર હકીકત તમો સન્મુખ મુકીશ ) એ ઉપાય કોઈપણ તિલ્લણ દરદ વેળા તેમજ કબજ્યાત વેળા લેવાને સઘળા નેચર ક્યાર ડોક્ટરો અને આગળ વધેલા મેડીકલ ડોક્ટરો વરીક સખત બલામણ કરે છે."

કબજ્યાતથી પીડતા હજારો મનુષ્યો ડોક્ટરો પાસે જઈ પોતાને રાહત મહે એટલા માટે કેવું ફલવાઘને અરજ કરતાં હોય છે, તેની લગાર રમુંજ આપનારી બીના, એક મેડીકલ ડોક્ટરે વારતારે લખેલ અરે રજી કરવાથી વાંચનારનાં મન ઉપર ક્રાંતિક ગંભીર અસર કર્યા વીના રહેશે નહી. તેમજ મેડીકલ-ઇલાજોનાં બેદ-મરમોની વાતો પણ ખુલ્લી થશે.

## કબજ્યાત અને સ્રી જાત-તે વિષે એક ડોક્ટરે કહેલી કહાણી.

તે ડોક્ટર લખે છે કે હમારી મેડીકલ કોલેજનો એક બસો વદ્ધ પ્રેફેસર હતો તેણે એક વેળા ઓરતનું જ્યાન નીચે પ્રમાણે આપ્યું હતું કે-" A constipated animal with a pain in her back " એટલ બરડામાં ' પેન ' સાથે, કબજ્યાતથી પીડાતું એક પ્રાણી " તે ઓરત.

આ જ્યાનની સચાઇ, સાધારણ શક્તિનો દરેક ડોક્ટર કયુલ સમજે, કારણ કે આ વાત જાણીની છે કે બીજી કોઇ પણ ક્યાર કરત મોટે ભાગે લોકો આ ફરિયાદથી પોતાને રાહત મળે એવી અરજ દાકતરોને કરતાં હોય છે તેમાં ખાસ કરી ઓરત જાત વધારે હોય છે. વારંવાર ડોક્ટરો જાતજાતના મીશ્રણો પેટ લાવવાની દવાના તેમને આપે છે, કે જે થોડોક ચાર દરદીને રાહત આપે છે, પણ પછી જ્યોતે તેવી હાલત બલકે વધુ પ્રમાણમાં આ નાપાક દરદનો હુમલો થાયછે, આ ફરિયાદથી પીડાતાં લોકોને રાહત મળે તે માટે તેઓ કેવી રીતે કળવાઘને દાક્ટરોને કહેતાં હોય છે તેનો રમુજ હેવાલ તે ડોક્ટર નીચે મુજબ કહે છે.

### પ્રવેશ-હાકટરનું દવાખાનું.—

“હાકટર” મારી કબજાતનું કાંઇક થવું જોઇએ, પણ હું તમને પહેલાંથીજ કહીશ કે મને “કેસોમળ” “પોડોસીરીન” “કાસકેરા” એપસમ સોલ્ટ જેલપ. સીના (સુનામખી) એવા એવાં ખીજાં સેંકડાં વાણાંઓ આપશો નહીં, ઘણું કે એ બધાને હું “ત્રાષ” કરી ચુકી છું. દરેકથી થોડોક વખત ઠીક લાગ્યું પણ પછી જેવું ને તેવુંજ.

ત્યારે “મારા મહેબાન ખાનું, તમે મારી પાસે ખીજાં શું કરવાની આશા રાખો છો? હમારા તોપખાનામાં (અરે દવાખાનામાં) જે સધળો “પરગેટીવ” દાઝેલો હશે તેનાં તો બધાંએ નામો તમે દઇ ચુક્યાં જો એ માંહેલા કોઇ પણ તમને માફક આવતાં નથી તો શું તમારા માટે કાંઇક નવીન દવા હું ગોઠવા જાઉં?”

“હું તે કાંઇ જાણતી નથી, પણ મહેરબાની કરી મારે માટે કાંઇખી કરો.”

“ઠીક ત્યારે, થોડોક વખત કુદરતી ઢીલાજો તમારે કરવા છે?”

“તમે ગમે તે કહેશો તે કરીશ, પણ તેથી મને રાહત મળશે એવું કહો.”

“તે હું ખુશીથી તમને વચન આપીશ, જો તમે તે પ્રમાણે બરાબર કરશો તો—”

“કાંઇખી કરવા હું તમને વચન આપીશ.”

તે માટે કુદરતનાં કાયદાને તાબે થઇ ચાલવું પડશે તે પણ કરશો?

આ શબ્દોથી પેલી દરદી બાઇ અજબજાબ થયેલી દેખાય છે. તેણી કુદરતનાં કાયદાને માન આપી ચાલતી નથી એવાં શબ્દોથી સાધારણ રીતે તેણીનાં ચેહરાપર ફેરફાર થાય એમાં કાંઇ નવાંજ નથી.

“હાકટર એ શું કહ્યું છે? મેં કોઇખી વખતે કુદરતનાં કાયદાને બંગ કર્યો હોય એવું હું જાણતી નથી.”

“પણ તમે કહો છો કે તમને કબજ્યાત છે, ત્યારે મને આ અનુમાન ઉપર આવવાની ફરજજ પડે છે કે તમે પોતા તરફ થોડાંક ઘુનેહગાર છો, નહીં તો તમે એવી હાલતમાં આવતેજ નહીં.”

ઉપલી હકીકતપરથી (પેલો ડાક્ટર કહે છે) વાંચનાર જોઈ શકશે કે, માઈ એવું મત છે કે જ્યાં સુધી એક મનુષ્ય જે તેને કરવું ન થયું હતું તે કરતો હોય છે અથવા જે કાંઈ કરવું થયું હોય તે નથી કરતો ત્યાં સુધી આ સુસ્ત મારેલા આંત-કાંતી ફરીયાદ તેને થવા પામતી નથી.

“તમે આ રીતે દોષીત છો.” તમને પેટનું કબજ્યાત રહે છે? તમારી જીભ ઉપર સવારે ઉઠાંતે વાર ઠરો બાજેલો રહે છે? અને તમારા મોહોડાંતો સ્વાદ અણુગમતો હોય છે? તમારું માથું દુખે છે? તમારું હીવર પોતાનું કામ કરવાને નિષ્કળ નીવડે છે? તમને ઉંઘણુસી જેવું બેચેની જેવું જાણે થાકી ગયા હોય અને કામ કરવાની ઉત્ક્રાંતી જેર હાજરી હોય અથવા લાગ્યા કરે છે? જો આ માહેલી કાઠળી ફરીયાદ તમને હોય અને તમારું આત્મકાં, અઠવાડીયામાં અનેકવાર તમને ગહત આપવાને નિષ્કળ જતાં હોય તો તમને હું ખરી સલાહ આપીશ કે તમારે ડાક્ટરોની પુડે જવું નહીં, સિવાય કે તમારી થોડીક ખાતરી હોય કે, તે ડાક્ટર અકલવંત માણસ છે અને માત્ર દવાના ધીયરા કે જોળીઓ આપવાવાળા કરતાં તે કાંઈક વધુ બંડોળ ધગવે છે.

હું મારો જમણો હાથ ડાલી ગમ હૈયા ઉપર મુકી (સોગંદ ખાધ) કહીશ કે મારા ઘણાંક વરસનાં થોડાં યા ઘણાં ફોલ્ડમંદ થયનાં મંડીકલ અનુભવ ઉપરથી કેટલી એવી દવા મેં શોધી કાઢી નથી કે જે ચાલુ કબજ્યાતના દરદને હંમેશા સુધીનું સાંજી કરી મારે.

હું એવીજ ખુશીથી અને એટલીજ ગભીરતાથી સોગંદ ખાધ કહીશ કે જો તમે આપણી સામન્ય માણુશી યાને ખુદરતી માતાને તાબે થઈ ચાલશે તો વગર શકે તમારી ફરીયાદ સમુજગી દુર થશે અને એક જ કંઈ દવાનો કટરો પણ તમને કદી ગળવો પડશે નહીં.”

અત્રે હું થોભીશ, એવું સમજાવવાને કે જ્યારે મારા આ ખુલા એકરાશી, શીઝીકલ કલ્ચર (કુદરતી ઉપાયોના ખાતા) નાં અધીપતી જેવા સદસ્યોની મુખારક બાદી ખેંચી લેવાને ભાગ્યશાળી થયો છું ત્યારે દવા બનાવનારા મને એક “કલેક” કહી મુકશે. મેડીશીનનો “કલેક” તેને કહે છે કે જે બીજાના ચાલુ મતોથી જુદો પડવની હીમત દેખાડે છે-ખરું પુછો તો “કલેક” ખોલ આ પેલા ડાક્ટરોને લાગુ પડે છે કે જેઓ દરદીઓ ઉપર, પારો કેલોમલ (calomel) વગેરે ઝેર ને નુકસાનકારક વાળુઓ આપી તહરેવાર અખતરાઓ કરતા હોય છે.

પણ હવે આપણે બીજી બાજદ ઉપર આવીએ કહે છે કે મનુષ્ય એ માત્ર આડતનું પ્રાણી છે પણ હું એ લગાર ઉંડાણમાં જઈને તમને સમજાવીશ આપણી આડતો આપણી જીંદગી ઉપર એટલે તો કામુ રાખે છે કે તેનું પરીણામ ભોગવ્યા વીના છુટકો નથી સારી આડતો કરતાં માડી આડતો વધુ સહેલાઈથી પાડી શકાય છે. તેનું કારણ કાંઈક દર શોધવા જવાનું નથી. ખરાબ આડતો કાંઈજ નહી પણ જે નહી કરવું ધનું હોય તે કરીએ તે પાપો છે. અકલ જે કાંઈ સુચવે છે તે કરવાની આપણે બેદરકારી કરીએ છીએ, કારણ કે બેદરકાર રહેવું એ સહેલું છે. જો આ તમે માનો તો પછી આપણી મુશકેલી ઘણી ઓછી થશે. ખરદ કે ઓરત જેને કબજ્યાત થઈ લાગ્યું હોય તે આજસુજ હશે, અને કબજ્યાત આજસાઈને વધારે છે કબજ્યાતનું હીણભાગ્ય માણસ કુદરતનાં તેડાને તામે થવામાં નિષ્ફળ થાય છે, અને વખત જવે કુદરત તેનાંથી કાયર થાય છે અને તેની કર્મ ઉપર છોડે છે. એનો એક દાખલો આપીશ તમને જાડે કરવાની તાકીદ થઈ, પણ કાંઈક કાળજીસર તમે તે કરી શક્યા નહી ત્યારે પાંચ કે દશ મીનીટમાં હાજત થયેલી જતી રહે છે, ને કલાકો સુધી ફરી આવતી નથી. બહીયાજ ત્યારે તમે પોતા માટે મુશકેલી ઉભી કરો છો. બીજી વેળા તેમ થતાં કુદરત તમે પાસથી વધુ ઝડપથી જતી રહે છે. જાણે તે કેડતી હોય કે હું એને શું કરું! હું એના પાસથી જઈશ અને થોડાક કલાક પછી પાછી આવીશ, કદાચ તે વેળાએ એને મારું સાંભળવાને વધુ દુરસદ હશે.

પણ કદાચ કોઈક કેહશે કે મને તો હાજત થવાનું એ લાગતું જ નથી? પણ એજ તમારા મન કાર કમાવવા માંગુ છું કે જે આંતરડાંને

હાજત થાય એવું કરવાને બરાબર વખતસર નિયમીત રીત ખંત રાખી અખત્યાર કરશે તો તેઓ તમારા હૃદયને જવાબ આપશે, અને જો તમો કેમકવાર તેમનો વેળ ભુલી જવો તોય તેઓ તમને પુરતા જોશથી માફ આપશે.

હાંઆ વખત સુધી તમારી એલીમેનતરી કેનાલની ગેરવ્યવસ્થા તમોએ કાઢી છે તો હવે તે માટે તમારે ધિરજ રાખવી જોઈશે તેથી જ્યારે થોડીક વેળા તે જવાબ ન આપે તો રીસે બરાબ તે કાર્ય પડતું મુકતા નહી, ખંતથી ચાલુ રાખજો અને કેમક દીવસ પછી તમારી અન્યબી વચે તેનું કાર્ય નિયમીત રીતે ચાલુ થયા કરતું જોશે.

## કબજ્યાત ક્યાં ને કેમ થાય છે. તેની વીગત.

અત્રે થોડીક હકીકત કબજ્યાતનાં પૃથકરણ વીષે કહેલી વ્યર્થ જશે નહી. આંતરડામાં જે સુસ્તપણું (torpidity) આવે છે તે ધણાખરા તેની અંદર રહેલા ખાંચાઓમાં હોય છે. ખાસ કરી આંતરડાનો નીચે ઉતરતો અને વાંકવાળા ભાગમાં (જુઓ ચીત્ર આંતરડાતુ).

ચોક્કસ કારણો કે જે અત્યાર સુધી શીઝીઆક્ષેણમાં જણાયાં નથી તેમને લીધે નાના આંતરડા કરતાં આ મોટા આંતરડાનું કાર્ય બરાબર થતું નથી, પરીણામે જે નાલાયક ચીજો બાહરે જવી જોઈએ તે ત્યાં ચોંટી બેસે છે. તેમાં ખાસ કરી જે આડાઅવળાં ગોંકવાળા ભાગ (sigmoid fixture) માં વધુ પ્રમાણમાં આ બને છે, કે જે માહેસો બીનાસ આખા શરીરમાં સાંસી લેવાય છે જેથી તે કચરો સુકો થઈ તેના માત્ર સુકા અને સખત ગોંડના મર થઈ ત્યાં રહેવા પામે છે, અને બીનાસ જતો રહેવાથી તેઓ કેમ કરી બાહરે નીકળતા નથી. આ દંદ તે કબજ્યાત છે.

એના ઉપાય વિષે કહેતાં, તે ડાકટર જણાવે છે કે જે કેમકથી રીતે આ આંતરડાઓતુ “પેરીસતાલ્તીક” કાર્ય ચપળ-તેજ થાય તેવા ઇલાજો લેવા જોઈએ. દાખલા તરીકે મેસાજ યાને ચંપી-પેટનાં આખા ભાગ ઉપર હાથની મૂઠી વાળી જમણી બાજુનાં ભાગથી તે મૂઠી દાંણતાં દાખતાં દુતીની ઉપર જઈ નીચેનાં (ડાબી તરફનાં પીડુ) ભાગ ઉપર જવું. (આ-

માટે જીવો કાલનનું ચીત્ર, જેથી ક્યાં આ “મેસાજ” કરવી તે તમને બરાબર દેખાઈ આવશે.)

આ સિવાય જે કસરતો આ ભાગના મશ્લસોને મળ્યુત કરે તેવી કસરતો કરવી ઘણી જરૂરની છે; તે સાથે જે ખોરાકો કુદરતે આપણા માટે કીધા છે તેવીજ ચીજો ખાઈએ તો આ કબજયાતના દરદર્થી પીડાવાની કશી ઝરજ નથી.

આપણે જોઈએ તે કરતાં વધુ ખાઈએ છીએ એટલુંજ નહીં પણ અણુઘટતી જાણસો ખોરાક તરીકે લઈએ છીએ. કેરી પીણાઓ દારૂઓ ઉપરાંત ચાહ અને કાફી એ પણ નુકશાન કારક છે, તેમજ ઘઉંના સફેદ આટા એટલે ઘઉંનાં દળેલા લોટમાંથી બધુએ હુલુ કાઢી લીધેલા આતાના બનાવેલા પાઉં ચા રોટલી કેક બીસ્કીટ અથવા પુરી વગેરે વાણા ચાલુ ખાવાથી પણ કબજાત થવા પામે છે, જે કારણો માટે હવે આપણે વીચતવારે જોઈશું.



## કપજ્યાત માટે સહિયી પેહલો ધણાં ખોરાકમાં લેવી જોઈતી સંભાળ.

જેસા અનજળ ખાઈએ, તેસાહી મન હોય,  
જેસા પાણી પીછએ, તેસી બાની હોય.—કબીર.

જેવું અનજલ માણસ ખાય તેવો તે માણસ બને છે અને જેવું પાણી તે પીએ તે જાતની વાણી તેનાં મોંડામાંથી નીકળે છે.

આ કબીરજીનાં શબ્દોને, અમેરીકા નો અરનાર મેકફેડન ટેકો આપી કહે છે કે “તમે શું ખાવો છો તે મને કહો તો હું તમને કહીશ કે તમે કેવા માણસ છો.”

આ વાત તદન વાસ્તવીક છે. શરીરનું પોષણ ખોરાકથીજ થાય છે, અથવા તમે કહી શકો કે, શરીરનાં જુદા જુદા અવયવોની શક્તિ અને ચપલતા ઉપર ખોરાકની ઘણી અસર રહેતી હોય છે, અને તેથી સહેજ અકલથી ઉપલી વાત કોઈથી સમજી શકે. અલબત્ત કેટલાંક માણસો એવા હોય છે કે જેમની જીવનશક્તિ એટલી બધી હોય છે કે તેઓ તંદુરસ્તીનાં માન્ય રખાયલા નિયમોનો અનાદર કરવા છતાં છેલ્લા દીવસો સુધી દેખાઈતી રીતે સારી તંદુરસ્તી ભોગવતા હોય એવા હોય છે. પણ એવા દાખલાઓ આજના જમાનામાં તો ઘણા અસાધારણ હોય છે. આપણે ઘણાખરા બધાંઓ બાપદાદાઓનાં રેવાંને પ્રમાણે ચાલતા આવી તેમની ભુલો અને પાપોને લીધે ખમતા હોઈએ છીએ પણ હવે તંદુરસ્તીની જાળવણી કરવાની વિધા ઝડપથી મનાતી જાય છે.

ઘણા લોકો ખાતાંપીતાં પણ અરધાંજ જીવતાં હોય છે.

જ્યારે પણ આપણે ખોરાકને લગતી અકલ પસંદ વાતો કોઈક મીત્રને કહીએ છીએ ત્યારે ઘણીક વેળા આપણને કહેવામાં આવે છે કે એ બધાં ખેનકોટક શું કામના? કેટક તો કહેશે કે મારા માબાપ, જેઓ ઘણી સારી વુઠ્ઠ વયે મરણ પામ્યા, તેઓ તો આ વેહેળ વીધે કાંઈ જાણતાં ન હોતાં છતાં તેઓ તંદુરસ્ત રહેતા હતા. હવે કેટલાક દાખલામાં આ વાત ખરી પણ હોય, જો કે ઘણી ખરી તેમ હોતી નથી, પણ જો તેમનાં માબાપોએ ખોરાકનાં ધક્કમ વીધે જાણ્યું હતે અને તે પ્રમાણે

ચાલ્યા હતા તેાં કદાચ તેઓ વધુ તનદરેસ્ત તેમજ વધુ વંસ કાં ન જીવતા અને આખી જીંદગી ભર સંપુર્ણ તનદરેસ્ત રહેવા કાં ન પામતા? તમે તમારી આસપાસ નજર કરી તપાસશો તો તમને જણાશે કે ઘણા લોકો માત્ર નામનાં જીવતાં હોય છે એમને અન્ધા જીવતાં, અરધા સુવેલા કડીએ તોળી ચાલે તેમની મનશક્તિ તેમજ શારીરિક સ્થિતિ એટલી તો મંદ થયેલી હોય છે કે ખરી જીંદગીની મોજનો તેઓને જરાએ ભાસ હોતો નથી. ખરી જીંદગી ધ્યાન યોગ લોકો ભોગવતાં હોય છે અને એવાં હજારો નહીં પણ લાખો લોકો, તેમનું મરણ નીપજે તે આગમન અર્ધ મરણતોલ હાલતમાં જીવતાં હોય છે.

### ખોરાકની અસર.

સાધારણ મનુષ્ય તો શંકન જાણતો નથી કે તેના શરીરનાં કચરો કાઢવાવાળા (એલીમેન્ટરી) ભાગો ઉપર તેમજ શરીરની તનદરેસ્તી અને જોર-શક્તિ ઉપર ખોરાક શું અસર કરે છે. આગળ આપણે વાંચી ગયા કે કચ્છન્યાતથી યાને પેટ બંધ થવાથી કેવા કેવાં તહેરવાર બન્યાં કર દરેક માણસને થાય છે, બલકે કોષ્ટપણ દરદ એવું ન હશે કે જે માટે યોડી યા ઘણી કચ્છન્યાત જવાબદાર ન હોય.

જો તમે એવું માંગતા હો કે મારું શરીર આખું પતીત રહે, મન સાફ રહે, તમારા 'મસલ્સ' મજબૂત, અને જ્ઞાનતંતુઓ (નર્વસ-સીસ્ટમ) ઘણીજ તીક્ષ્ણ કેમલ અને સુક્ષ્મ રીતે બંધાયેલી રહે, તો આ કચરો કાઢવાવાળા અવયવોનું કાર્ય ઘણી સારી પેઠે ચાલવું જોઈએ, એટલે કે ચોક્કસ વખતની અંદર શરીરમાં થયેલા કચરો બાહર નીકળે એવી પુરતી રીતે શરીરનું કાર્ય નિયમીત થવું જોઈએ.

આજના જમાનાની જે ગંભીર ભુલો છે તે માંહણી એક ભુલ એ છે કે લોકોને એવા ખોરાકો લેવાની આદત વધતી જાય છે કે જે ખોરાકોમાંથી રેસિનો (fibrous) તત્વો કાઢી નાખેલા હોય-જેવા કે ઘઉંના આટા-યાને ઘઉંના દળેલા આટામાંથી-હુંલું વગેરે ખરખચડા તત્વો કાઢી નાખેલા લોટ સાધારણ રીતે જે ખવાય છે તે, આ પ્રમાણે બીજી ઘણી અગત્યસ્ય ખાવાની ચીજોમાં પણ થાય છે. લોકોમાં એવો વહેમ ખેડેલો છે કે ખોરાક જેમ સહેલથી ગળી જવાય તેમ આપણને ચાવવાની

મેહનત કમતી થાય છે, અને તેમ તેનો વધુ સ્વાદ આવે તેથી વધુ ફાયદો થાય છે, સજી આ બુલ્લ બરેલા વીચારોનું પરીણામ ધણું અફસોસ કારક થઇ પડ્યું આ વિચારોજ ખરેખર દુનિયામાં દેખાતી ના કઢવતી માંદગી અને દરદ માટે જવાબદાર છે.

શરૂઆતમાં અપૂર્ણ રીતે ચાવવું એજ બેશક કબજ્યાતનું મોડું કારણ છે, જે રસો મહોંડામાં થવા જોઇએ. કે જે સારી પેટે ચાવવાથીજ થઈ શકે છે, તેઓ ત્યાં થતા નથી. આવી રીતે અધકાઓ ચાવેલો ખોરાક હોજરી તથા આંતરડામાં જઇ ત્યાં બહુ તકલીફ આપે છે, અને ત્યાં નવેસરથી રસો ઉત્પન્નવવાનું કાર્ય કરવું પડે છે, કે જે કાર્ય દાંતોએ કરવું હવું. હોજરીને કાંઇ દાંતો નથી એવું વારંવાર કોઇને કહેવાય છે. પણ એ વાત તેમના ધ્યાનમાં ઉતરતી નથી.

### (૧) ખોરાક ધણેજ આવી ચાવીને ખાવો એ પહેલું પગડીયું.

ત્યારે કબજ્યાતને દુર કરવાનો સક્રિય પહેલો ઉપાય જે ધ્યાનમાં સમજવાનો છે તે એ કે તમારા ખોરાકને ધણે સારી રીતે ચાવવો. તે માટે ખોરાક એવો કઠણ જોઇએ કે જે મહોંડામાં સારી રીતે ચાલી શકાય અને દાંતો સારી પેટે ચપરાય; જે ખોરાક મોંહડામાં એવી રીતે ચવાય નહી તે ખાણસની હોજરી માટે નાલાયક છે. સંપૂર્ણ રીતે ચવા યાથી તે પાચેન થવા માટે લાયક થાય છે. ચવાયાથી તે ખાવા જેવો અથવા લગભગ પ્રવાહીજ બની જાય છે, એટલુંજ નહી પણ મોંહડાનાં રસ (saliva) સથે તે ખરાખર મળી જવાથી પાચનક્રીયા ધણી સંતોષકારક થઇ શકે છે.

હવે આ વાત યાદ રાખવી કે ખોરાક ઘટતી રીતે ચવાય તેમજ પાચન થાય તેટલા માટે તેની અંદર ચોક્કસ પ્રમાણ ખરબચડા (fibrous) નું તત્વ હોવુંજ જોઇએ. આ કચરાનું તત્વ, ખોરાકને જોઇતું વજન અને જથ્થો આપવાને તેમજ પાચનક્રીયાની ઝડપ અને ચપળતા વધારવાને માટે જરૂરનું છે. જો તમને કાંઇ દરદ થયું તો તમારે સક્રિય પહેલા જોવું જોઇએ કે તમારા “ખાવેલો” સુસ્ત થયાં છે કે? અને તેમને ચાલાક કરવાનો તાત્કાળિક ઘટતો ઉપાય કરવોજ જોઇએ.

ઘણાકોને ખબર ન હશે કે લોહી બનવાનું કાર્ય પણ શરીરના આ ભાગ (ઇન્ટેસ્ટાઇન)માં જ શરૂ થાય છે ત્યારે એ ભાગની હરેશમાં ચપલ રહે એમ રાખવાની કેટલી જરૂર છે?

**અણુઘટતા ખોરાકોથી દુર રહેવું.**

**ભુખવિના ખાવું નહીં,—બીજી પગડીયું.**

ભુખ વિના ખાવું.—જોઇએ તે કરતાં વધુ જથ્થા ખોરાકનો ખાવો, જોઇએ તે કરતાં વારંવાર ખાવું. (દાખલા તરીકે જોએ દીવસમાં ચારથી પાંચવાર ખાય છે તેઓ હોજરીને પોતાનું કાર્ય સંપૂર્ણ રીતે કરવાની તક આપતાજ નથી) અણુઘટતા પદાર્થો ખાસ એ શરીરમાં થતી વ્યાધિઓનાં મુખ્ય કારણો છે. ઘણી લાંબી લાંબી રીતે બનાવેલાં (concentrated) ખોરાકો તેમજ જે પદાર્થોમાંથી—સાખા કાઢી ના ન્યા હોય તેવી ચીજો તથા ઘણા મરી મસાલાના ખોરાકો ખાવાથી દુર રહેવું. સફેદ ઘઉંની રોટી—ખીસકીટ—પાઉ કે જે સાધારણ રીતે બધેબધે વપરાય છે તે સફેદ આટાની ચીજો ખાવામાં બિલકુળ વાપરવી નહીં.

ઘણા દાખલાઓમાં ઉપલી રીતે ખોરાક બદલવાથી અથવા ઘટતો ફેરફાર ફીવાથી આંતરડાનું કાર્ય ચપળ થઈ કમળન્યાતનો પુરેપુરો ઇલાજ થઈ શકશે.

**(૩) ફૂટો કમળન્યાત માટે ઘણી કિંમતી છે.**

એવા ઘણા ફૂટો છે કે જે કમળન્યાતની ફરીયાદ માટે ખાવા ઠીક થઈ પડે છે. દાખલા તરીકે લીલી દરાખ તેનાં ઠળીયા સાથે ખાવાથી આ દરદમાં બહુ ફાયદો થાય છે. દરાખનો રસ પણ અસરકારક છે પણ તે રસને નીચલી રીતે યાને જેને દરાખની કોશી કરી કહે છે તે ખીસાલ નો લેવાય તો વધુ ફાયદાકારક છે. દરાખના રસને એક પ્યાલામાં નાંખી પોણું પ્યાલું ભરાય તેટલો રસ લેવો, ગમે તો તેમાં થોડીક સાકર નાંખવી અને તેમાં ગરમ ઉકળતું પાંણી નાંખી પ્યાલાને ભરી કાઢવું અને એની રીતે દરાખની કોશીનું આકેક પ્યાલું બોજન જમી રહ્યા પછી દીવસમાં એક યા બે વાર લેવાથી કમળન્યાતથી પીડાતાં માણસોને બહુ ખુશકારક ખરીબામ મળશે.

ખાટ-મીઠા ( આસીડવાલા ) ફળો પણ ઘણા દાખલાઓમાં કીમતી થઈ પડે છે દાખલા તરીકે કેટલાકેને સફરચન ગુણુ કરે છે જેમને એ ફળ ખાવાની ઇચ્છા થતી હોય તેઓને એક યા એ સફરચન બે બોન-નની વચ્ચે ખાવાથી ઘણા ફાયદો થશે.

અંજીરમાં જીણા જીણા ખીયાં હોવાથી પેટનો ખુલાસો લાવવામાં ઘણા ગુણુકારક છે. આ બધી ફુટો જોડે ગુણુકારક છે, છતાં કેટલાક માણસોને કબજિયાત ઉપર અસરકારક થઈ પડતી નથી યાને પેટનો ખુલાસો લાવવાને પુરતાં નથી.

### (૩) ત્રીજી પગઠીયું—પાણીની પીવાની અગત્યતા.

પાણી જે ઇન્દ્રિય આપનારું પ્રવાહી છે. તે ઘણા ભોડા જોઈએ તેટલું પીતાં નથી. અને તેથી પણ ઘણાઓ કબજિયાતથી હેરાન થતા હોય છે. અલપતાં હું એમ કહેવા નથી માગતો કે તમારે પુષ્કળ પાણી પીવું; પણ મારું કહેવું એ છે કે દર એકલાકે અંકેક ગલાસ બરી પાણી પીવાની આડત તમારે પાડવી જોઈએ. એટલે કે દીવસમાં પાણીના નાથો એટલો પીવો જોઈએ કે જે સરાસરી દર બે કલાકે અંકેક ગલાસ પીધા બરાબર થાય. જેપાનીઓ મારે કહે છે કે કેટલાકો દીવસમાં એક ગેલન જેટલું ઓછામાં ઓછું પાણી પીયે છે. પણ એટલું બધું આપણને પીવાની કાંઈ જરૂર નથી. હુંકમાં એટલુંજ સમજવાનું કે પાણી પુરતા જથ્થામાં ન પીધાથી ભોડી ઘટ થઈ જાય છે જેથી બે પોતાનું સરક્યુલેશન ઘટતી રીતે કરી શકતું નથી.

### (૫) ઓલીવ તેલ (Olive oil.)

દરેક ખોરાકની સાથે ઓલીવ ઓઇલ ભેલીને ખાવાથી, અથવા એક યા બે મોટા (table spoon) ચમચા બરી રીતે ખુતી લેવાથી પણ ઘણાં સારા ફાયદાઓ આવે છે.

## (૬) કાચા સેકેલો અનાજ.

કેટલાક અનાજો, જેવા કે ઘઉં, ચોખા બારલી, બાજરી વગેરે સુલા ઉપર ફક્ત સેકી પછી દુધમાં ભીંજવીને ખાવું. ગમે તો તેમાં મીઠાસ માટે કોષ્ટક ફરત જેવી કે ખજુર, અંજીર વગેરે ભેળીને ખાવું. આથી તે સ્વાદદાર થઈ લુખને ઉશકેરનાર ખોરાક થાય છે. અલગતાં જેમને ખરી લુખ લાગી હોય તેઓને માટેજ આ ચીજો છે. કારણ કે ઘણા માણસો “ખોટી લુખ” નાં બહાનાં હેઠળ લુલથી એવું માને છે કે હમને લુખ લાગી છે, તેઓ જીભને કંઈક ખાટી તીખખી ચીજો લગાડી લુખને જોર જીલમથી ઉશકેરે છે.

જો તમને ખરી લુખ લાગી હશે તો ઉપર કહેલા ખોરાકો, તેઓની સારી હાલતમાંજ તમને સ્વાદદાર લાગશે. પણ તમને મીઠાજીવાળી ચીજો જોઈએ અને તમારા ખોરાકને સ્વાદદાર કરવાને ખાટો મીઠો યા તીખો શોસ (sauce) સરકો યા ચટણી વગેરે જોઈએ તો તમારે જાણવું કે તમે ખોટી લુખ ખાવો છો, એટલે કે તમને ખરી કુદરતી લુખ છુટી નથી છતાં તમે જીભને ઉશકેરીને ખાવા માંગો છો, અને જ્યાં સુધી તમે આવી રીતે લુખને અકુદરતી રીતે ઉશકેરવાનું કરશો ત્યાં સુધી તમને ખરી (કુદરતી) લુખ કદી પણ પોતાની મેળે છુટવાની નથી, અને તમની કળજ્યાત મટવાની નથી.

કાચા અનાજો માટે ઘણાએ બલામણુ કરે છે કે, તેમને કાંઈપણ પ્રવાહી (પાણી યા દુધ) વગર લેવા જોઈએ, પણ તેમ કરતાં ચાવવાની બહુજ મેહનત પડે છે. તેથી પ્રવાહીમાં ભીંજવીને લેવો ઠીક છે, ગમે તો ઓલીવ (olive) ઓઇલમાં ભીંજવી ખાવો અથવા તો કોષ્ટક કેટલાવાલા ફળની સાથે ભેળીને લેવો ત્યારે કળજ્યાત માટે કાચા અનાજ નો ખોરાક ઘણો કાર્યસાધક થઈ પડે છે. એ કાચા ખોરાક સાથે તરકારી પણ (કાચી) ભેલી શકાય જેવી કે સાલીદ-મુરા, બાજી, કેળી, ભીંડા, યા કાકરી તાંબોતાં વગેરે કે જે ચીજો કાચાજી શકાય છે પણ તેમની સાથે થોડુંક ઓલીવ ઓઇલ ભેળ્યું હોય યા લીંબુનો રસ નાંખ્યો હોય તો તે ખોરાક ઘણો સ્વાદદાર થાય છે તેમજ તેવો કેવળ તનદોરોસ્ત ખેરાકો છે.

(૭) ધઉંનું થુલું (Bran) એ ઉત્તમ ઇલાજ છે.

જેઓને લાંબા વખતની ચાલુ કમળયાત હોય અને જેમને ઉપલા ખોરાકોથી ફાયદો થતો ન હોય તેઓએ ધઉના થુલા ( આટામાંથી ફક્ત કાઢી નાંખેલું થુલું ) ઉપલા ખોરાક સાથે મીઠા કરી ખાવું. સાધારણ રોટલીમાં પણ થુલું નાખી ખાવું. કાચું થુલું પણ બહુ ઉત્તમ છે. પણ ઘણાકેને થુલું ખાવા ગમતું નથી.

અલગતાં એકલું થુલું (કાચું) ખાવો તો ઘણો ફાયદો થશે કાચું ન ગમે તો તેને ગરમ પાં ૬૦ જેમ લાગે તેમ પાણીમાં ભીજવી તેને લોટ કરી તેમાં થોડીક સાફ નાંખી અને પછી તેના નાના કટકા બનાવી સુકવવા તે પછી તમે જોશો કે સ્વાદમાં ઠીક લાગશે.

ધઉંનું થુલું લેવાની બીજી રીત.

સહવારે ઉઠ્યા કે એક ચમચી ભરી થુલું—મોંઠ ઉપર મુકી ઉપરથી ગરમ પાં ૬૦ પણી અરધું કપ જેટલું પીવું—તે પછી દરેક ભોજન ખાવાની આગમજ પાંખા પછી અરધું પ્યાલું ભરી થુલું લઈ તેને ગરમ પાણીમાં ઉકાળીને લાલો જેવું પાં જરા સુકું કરી ખાઈ લેવું. રાત્રે પણ સુવા જતી વેળા ચમચો ભરી થુલું—પાં લઈ પછી સુવું—આ ઇલાજ સખતમાં સખત કમળયાતને તોડવાને પુરતો સામર્થવાન થશે.

આખા ધઉંને છુંછને તેના રેસાં જેવા લાંબા તાર કાઢી તેની ખાસ બીસકીટો, અમેરીકાની બનાવેલી આવે છે જેને Shredded Wheat Biscuits કહે છે (જે “આરમી નેવી” સ્ટોર માં મળે છે) તે મંગાવી ખાવાથી પણ ઘણોફાયદો થશે, આ બીસકીટ ઘણા નાતવાન થયેલા બીમારોને પણ ફાયદો કરે છે.

## કબજ્યાત માટે કસરતોની ખાસ જરૂર.

આ ઉપાયો સાથે થેડીક કસરત તે જરૂર થવી જોઈએ. કસરત કરવાથી શરીરમાંનું બધું લોહી ફરતું થશે તેથી મસ્તકયુગ્મર શક્તિ વધારવી બધું અવશ્યનું છે એ માટે કોઈક પુછશે કે આંતરડાઓ ચપલ થાય એ માટે કેવી કસરત હશે તો તે માટે બાળપણ કે જે જાતની કસરતથી આખા શરીરની મસ્તકયુગ્મર શક્તિ વધે કે જેથી લોહી વધુ ઝડપથી દોડતું થઈ સ્વચ્છ થાય છે તો તેથી આ ઝાડની નળી પણ મજબુત થશે.

કસરત કરવાથી શરીરમાંના ઘણાંક એરો બાહર નીકળી જાય છે. દાખલા તરીકે ચામડી પોતના કરોડો છીદ્ર મારફતે ઘણીર અસ્વચ્છતા બાહર કાઢે છે અને તે પ્રમાણે ક્યારે કાઢવાવાળા બીજા અવયવો કેદમાં ગુરડાં, આંતરડા વગેરે ચપલ થઈ કેટલોક વિગતીય પદાર્થ બાહર કાઢી નાખે છે અને એવી રીતે આખી મસ્તકયુગ્મર શક્તિ વધારવાથી શરીરમાં નેરશક્તિ વધે છે, જીવન શક્તિમાં ઉમેરો થાય છે અને તેથી કુદરતી રીતે દરેક અવયવ મજબુત થઈ પોતાનું નીચમીત કાર્ય બટતી રીતે બજાવતું થાય છે જેથી કબજ્યાત પણ દુર થવા પાસે છે.

એ માટે ખાસ કસરતો એવી જોઈએ કે જેથી શરીરના બધા પ્રાણીક અવયવોને (યાને આખા પેટના ભાગને) સારીકાની ગતી અને હલચાલ મળે (જે માટે કેટલીક હીલચાલો આ પુસ્તકને છેડે મે આપી છે)

ઉપર જણાવેલા સઘળા ઉપાયોમાં અલબત્ત કોઈક મહેનત તથા ખંત ભેવી પડે છે જે ઘણાઓ એક ચા બીજા બહાને કરી શક્તાં નથી તેઓને કોઈક ખાસ સેહેલો અને તાંત્રિકીક ઉપાય જોઈએ છે. તેવા માણસો ખરેખર સવાલ પુછસે કે આ આટલી બધી કડાકુટ તો હમારેથી નહીં થાય માટે કોઈ એવો સેહેલો સાદો ઉપાય છે કે ? વળી ઘણાકેને પોતાના માનીતા માણસ-પીણાંઓ છેડવા ગમતા નથી પોતાની જીંદગીની આદતો છોડી શક્તા નથી. જતા કબજ્યાતથીજ રહત મેળવવાને તો તેઓ જરૂર આતુર હોય છે તેવા સઘળા માણસો બાળપણે ખુશી થશે કે તેમના માટે એક એવો સરસ કોઈબી જોખમ વીતાનો, બલકે તદ્દન નિર્દોષ, તાત્કાલીક અને સમજાન હિંસાજ રહેલો છે, કે જે એટલો તો સાદો અને





# કબજ્યાત માટે તાત્કાલીક રાહત આપનાર ઈલાજ તે ગરમ પાણીનો ઈનતરનલ બાથ (એનીમા-દુશ.)

જે હવે આગળ વધેલા મેડીકલ ડાક્ટરો,  
પણ ધણા દરદીઓને ભલામણ કરેછે.

કેટલાક મેડીકલ ડાક્ટરો, આ “ એનીમા ” લેવા સામે વીરુદ્ધ  
મત દર્શાવતા હોય તો જાણવું કે તેઓને આ પાણીના ઇલાજનો અનુ-  
ભવજ નથી તેથી તેની સામે અણગમો રાખી એ ઇલાજની તપાસ તેઓ  
લેતાજ નથી. અથવા કોઇક ડાક્ટર એ ઇલાજ ફરમાવે છતાં તેથી  
માણસની તન્દોરોસ્તીને અતીશય ફાયદો થાય છે, એવું ન માનતાં  
માત્ર એક નજીવી બાબદ તરીકેજ તેને લેખે છે. તેઓ કહેશે કે  
આમ એનીમાં લેવી એ અકુદરતી છે. તો આપણે તેમણે પુછીશું કે  
દવાઓ ને ગોળીઓ ગળવી એ શું કુદરતી છે ? વળી કેટલાકો કહે છે  
કે એનીમાંથી પાણી લેવાથી “ રેક્ટમ યાને સફરા-અથવા મળાશયનું  
માંસના તત્વો નરમ પડી જાય છે, જેથી તે કુદરતી રીતે પોતાનું  
કાર્ય કરી શકતું નથી. આવા વાંધાઓ તેઓ એનીમાં સામે લાવે છે,  
તો આપણે તેમને પુછીશું કે આપણે રાત દીવસ પાણીથી કોગળા,  
દાંતણુપાણી કરતાં મોઢાંનાં તીસુઓ નુકશાન શું પામે છે ? અથવા દયા  
ગોળીઓ પોતાની ખરાબ અસરો પાછળ છોડી જાય છે કે નહીં ? તેઓ  
શું તદત “હાર્મલેસ” છે ? આમ ડાક્ટરોને પુછીશું તો જવાબજ નહીં  
મળશે. અથવા કાંઇક આડીતીરી યા બેદબરમની મોટી વાતો કરવા માંડશે.

કદાચને એમ હોય કે આ એનીમાંથી દરદીને જે રાહત મળે છે,  
જલકે તેવા સાધારણ તીક્ષણ દરદો તો એકજવાર આ કોઠાને સાફ  
કીધાથી તદન નીકળી જાય છે, તેથી દરદી ડાક્ટરની સલાહ કે દવા

લેવી પાછો ન આવે એવી બીકથી કદાચ ડાકટરો એનીમાં સામે લોકોને ચોંકાવતા હોય, ગમે તે કારણ હોય, પણ જેઓ આ પાણીનો ઉપયોગ કરે છે ( અને તેવા માણસો હવે કાંઈ શે'કંડા અને હજારો નહિ પણ લાખો માણસો છે ), તેઓના અનેક વારનાં અનુભવો દર્શાવે છે કે એનીમાંથી પાણી લેવામાં કાંઈ પણ જોખમ કે ભય નથી, કે નથી કાંઈ તેથી તેવા ન ધારેલા નવા દરદો ઉપજતાં કે જે દવાના ઉપાયોથી થઈ લાગે છે, બહુ કચ્છજ્ઞાતથી હેરાન થતાં હોય, તેમજ તિલાણુ દરદના હુમલાઓથી પીડાં ભોગવતા હોય, તેઓને એનીમાં તો મોટી રાહત આપી એક આશીરવાદ સમાનજ થઈ પડી છે.

જર્મનીમાં કુનેહ કરી એક સાધારણ ખેડુતે આ પાણીની સારવાર ( Hydropathy ) શોધી કાઢી તેનાથી લાખો માણસોને રાહત આપી છે, અને તેમનાં બીકટમાં બીકટ દરદો પણ જતાં રહ્યાં છે, એ જેઓએ નેચરોપથી વીષે વાંચ્યું હોય તેઓ જાણતા હશે. આ પાણીની સારવાર જર્મનીમાંથી અમેરીકામાં દાખલ થઈ. અને આજે અમેરીકામાં કાંઈક અગણીત સેનીટારીયમો અને હોસ્પિટાલો થઈ છે કે જ્યાં કાંઈ પણ દવાં વીનાં માત્ર કુદરતી ઉપાયો જેવા કે ઠંડાં યા ગરમ પાણીના આથ-હવાનું સ્નાન (airbath). સુર્યની રોશની તડકું (sunbath) વગેરેથીજ દરદોને સાજા કરાય છે. અને આજે અમેરીકામાં લગભગ ત્રણ કરોડ માણસો છે કે જેઓ દવાનો એક કટરો બી વાપરતા નથી વળી હાલ ઇંગ્લેન્ડમાં બી એવા ખાતાઓ ધણા વધતાં જાય છે. આટલું વિવેચન કરવાની મતલબ એજ કે વાંચનારાઓને પાણીની સારવારની કીમત વીષે કાંઈક ગંભીર ખ્યાલ અને વિશ્વાસ આવે.

અલખતાં દર દીવસજ ચાલુ હમેશાં એનીમાં લેવાની કાંઈ જરૂર નથી એક વાર એક અમુક દરદથી યા કચ્છજ્ઞાતથી પીડાતાં માણસની તે ફરીયાદ નરમ પડવા આવી તો પછી એનીમાં દરરોજ લેવાનું કામ પડશે નહીં. કારણકે એકવાર આંતરડાંઓ સ્વચ્છ થવા માંડ્યા કે તેઓ પોતાનું કાર્ય ધીમે ધીમે કુદરતી રીતેજ કરતાં જશે, અને ત્યાર કેડે અમસ્થી એનીમાં દરરોજ લેવાની કશી જરૂર હોતી નથી તો જો કે આઠવાડીયામાં એકવાર યા દર પંખવાડીયે એકવાર એ (1)મા લેવાથી, કોઠો સાફ સ્વચ્છ થઈ, શરીરનું લોહી વધુ પતીત થાય છે, જેથી શરીરની

સુખકારી અને સનદેરાસ્તી વધે છે. તેમો કોઈલી જાતનો આશ્રમ વીચી  
જીવી જાય. તેમને તે વીચી બંધન નથી. સત્યાગ્રહીસે પ્રાદેશમાં એકમાત્ર હતા  
અનુભવ અને મત પણ દેરાંથી મળે છે તે ઉપર દેરાંને એકવાર વાંચનારું  
લેખ બેસીયે ( આ બોમદે માટે ચરિત્ર (પાંચી) આપણી પાસે છે. એ  
દેરાંની બંદર છે. ) એક જગત જગત આજે દેરાંની પાસે છે. એ  
દેરાંની પાસે છે. એક જગત જગત આજે દેરાંની પાસે છે. એ

એક માટી ભુલ.

તમને દેરાંને એક એકી થતાં મહામ સેનાની ક્રિયાઓને જોઈને  
તમારી માટી ધનદેરાંપત્રમાં કમળયાત નથી. ચાને તેની અંદર ચીટડી  
રહેલી કામકે વસ્તુઓ નથી. સારી તદ્દનદેરાંની ભોગવવા માટે, માણસને  
દેરાંને ઓછામાં ઓછા બે ઝાડા સારી રીતે થવાનું બેઠાયું. એક માણસે  
અમેરીકન ડાકર તો કહે છે કે, માણસ જોડલી વાર ખાંચ તેડલીવાર તેને  
ઝાડા આવવા બેઠાયું. કારણકે જનાવર તથા પક્ષીઓ વારે વારે છે  
છે, તેવીજ રીતે માણસને પણ થવું બેઠાયું.

ને તમો ઉપર પુગલાં અને કદાચ માંતે પીતી થયેલાં મરદેશ્યા  
ઓરત હો અને ને આ ભયભરેલી ( કમળયાતની ) હાલમાં રહેતા  
હો, તો પછી તમારા નેદાન છોડશો. ( કે જોના સનદેરાંસ્તી માટે  
થું ભય કે નિષ્ફળ છે તેના કશો વિચારનું હેતો નથી તેઓ ) મંદિ  
દેરાંને નિયમસર ઝાડા આવે તેની તમો થું અથા શીખી શકો.

જ્યારે તમને સુસ્તીની લાગણી, સાવ જીવ, મરણના ભય, ભય  
ઉપર કરો, ધેરાયલો શીકો ચહેરા, હાંકણ, હાંસા કે ટુલસા. ખીલ વગેરે  
જેવું માલમ પડે ત્યારે જાણવું કે આ કદાચી એતરેલી છે કે અંદરની  
હલત કાંઈ બરાબર નથી અને ત્યાં તે ઉપર સમોરે મુરતિ ધ્યાન આપવું  
બેઠાયું.

આ માત્ર બહિસ્તી ગિશાણીઓ છોકે જમનાં તરફ તમે મેદાસારી  
બનાવો અને ને આ ધનદેરાંપત્રને સોફ—સ્વચ્છ કરવા માટે છાંણ  
ને લીધો તો તમને અવશ્ય તાવ—અમેરીકન—લીવરની પ્રીયાદ, હાટ  
વા કીડકી અગલ વગેરે ભયદર ફરીયાદ ઉભી થવાની—તેમું કારણ કે

[illegible]

હુનીયાઓ સંઘથી વધુ પ્રખ્યાત થયેલા પ્રાંતસુર  
ભેવનીકાદ કાંઈ છે કે, “કાલાન” એ ભાવ કર-  
કાણીઓ (જામીને) પતા કરવાની જગ્યા છે.

પ્રો. મેચનકોઈને જેના ફરતો પડે, કુશળ માયક્રોફોન અને રીઅર ક્રી-  
ગ્લર ફાળામાં બીજો કોણ નથી એવું કહેવું થઈ છે તેણે લેખા વખતથી  
સુસ્માર દર્શક છે કે તનુદરોસ્તી મુઠિ આ "કેલન" મુઠિ બધું સમાન છે  
એટલુંજ નહી પણ હાંદગીને પણ તેમજ સમાન છે.

જેના હેતુથી કાલસા આગમજી જવારે પેશવ મેઝા પાંદેર કાલેના વીપે  
આગયાસ કંતેર હોતા જવારે લેને માલમ પાડ્યું કે એક સામ સુધી તંદરેસને  
દેખાતા માણસના આંતરડામાં તમસા પ્ય નાવનાં (એકવીયા) જીવજીતુઓ  
હોયેલા હોતાં હોય છે કે જે માંદેસા કેટલીક જીવજીતુઓ હોય છે કે જે  
કે જે પ્રાસ કરીને કાલસા સાથે મોટા આંતરડાં કે જ્યાં જ્યાં નુકશાન કરે  
જીવજીતુઓ ધણુંજ ભેગાં થતાં હોય છે—તેણે પોતાની તમકમ  
માન્યતા જાહેર કરી છે કે “આ કનિદેસાઇનસ “એકવીયા” જે  
ઝેરો પેદા કરે છે તેઓજ મનુષ્ય જાતને થતાં મધયાં દરદાનું  
મુળ કારણ છે તેમજ જવાન વયે (યાને દુક દેખરમાં) જુઠાયા  
લાવવાનું મુખ્ય કારણ છે.

હવે આતો પુરવાર થયેલી ખીના છે કે સઘળાં પ્રાણીઓ, માણસ તથા જનાવરો જયારે જનમે છે ત્યારે તેમનાં પાચન ક્રીયાના અવયવો તદ્દન ધર્મિત અને સોજાં હોય છે, તેમજ આ બેક્ટીયાથી નીરાળાં હોય છે, અને આ બાદલ ઉપર પ્રો. મેચનીકોફ કહે છે કે, માફ આત્રીપુર્વક મત છે કે જે આપણે આપણી બાળઅવસ્થાની કેરી સ્વચ્છ ઇનટેસ્ટાઇનને હમેશાં જળથી રાખીએ અને તેને આ ઝેરી બેક્ટીયાથી બચાવી રાખીએ યાને તેઓને પેદા થવાનું કારણ ન આપીએ તો જે દરદો આ જીવડાં ઓને લીધે થવ: પામે છે તે બધાં દરદો થતાં આપણે અટકાવી શકીએ, કે જે દરદોમાં ફોની, “હાર્ટ-ડીસીસ,” આરટીયરો સેલેરોસીસ અને સઘળી જાતનાં “હેડ-એક” યાને માથાનાં દરદો આવી જાય છે એટલુંજ નહીં પણ આપણી જીંદગીને વધુ લાંબી, વધુ સુખવાસી બનાવી શકીએ-કારણકે ક્વખતે બુદ્ધિએ આવવાનું સઉથી મોટું કારણ જે આતરડાંમાં આ ઝેરી એકડાં થવાનું અને લોહી ઝેરી બનાવવાનું છે તે એકડાં થવાનું બંધ થાય-જે મતને સેન્ટ ફ્રાન્સીસકોનાં પોસ્ટ ગ્રાડ્યુએટ હોસ્પીટાલોનો વડો ડા. સામ્યુલ લોઇડ ટેકા આપે છે અને કહે છે કે-મેચનીકોફ કહે છે તેમાં જરાયે શક નથી કે માણસનું મોટું આંતરડું, એ ઝેરી કીડાઓને પાળવાનું બુદ્ધિ મથક છે, કે જેઓ તનદુરસ્તીને બોજમ કરી જીંદગી દુઠ્ઠી કરે છે.

( એ ઝેરી જીવજંતુઓ પેદા થવાનું કારણ તે કમળન્યાત છે જે માણસ પોતાના હાથેજ ઉપજાવે છે, )

કમળન્યાતનું પરીણામ ઉપર કલું છે તેમ દુ.ખદરદો ઉપજાવે છે. તેથી જીવન શક્તિ તથા ખમવાની ( Endurance ) શક્તિ ઘટવા માંડી તે સામે શરીરની બીજી બધી શક્તીઓ ખસુ ઘટવા માંડે છે. ખસકરી પાચનક્રીયા (એસીમેલેશન) સમાવેશ ક્રીયા-લોહી વહેવાની ક્રીયા વગેરે અને આ સઘળું મેડીકલ સાયન્સબી કમ્યુલ કરે છે કે આ કોલનમાં બેમા થયેલા ઝેરાતુ પરીણામ છે.

ત્યારે આ ઘડી ગયેલી જીવનશક્તિને પાછું વધારવાનું અને ક્વખતે મરણ થતું અટકાવવાનું તેમજ ફરીને એકવાર જીંદગીની મોજ ( ખરી તંદરેસ્તી ) ભોગવવાનું એ સડ આપણું પોતાના હાથમાંજ રહેત છે.

અને તે આ “ઇન્ટરનલ બાથ”નો ઉપાય છે કે જેથી આ ઝેરો કાલન માંથી નીકળી જાય તમારી ગરમ શાક થશે અને ત્યારકે લોહી પાણું પવન થવા માંડી તબીયત સુધરતી જશે. આ કાર્ય દરમિયાન ગોળીઓ કે ધીયારાથી થઇ શકતું નથી—જે માટે હજારો માણસોને અનુભવ હશે ) એવા અકુદરતી જોલાઓ વાપરવા માટે ગોળા કુદરત તમને શીક્ષા કરે છે કે જ્યારે તમે એટલા નબળા પડી જાઓ છો કે તેની સામે ટકવાની તમારામાં શક્તી રહેતી નથી અને ત્યારે ડાકટર કહેશે કે હવે હમારી દવા તમે ઉપર કારગત થતી નથી ચાલી શક્તી નથી, કારણકે તે કહેશે કે ત્યાં ગંભીર કમ્પ્લીકેશન ( complication ) થયું છે. અલબત્ત ડાકટર કાંઇ એમતો નજ કમુલ કરશે કે, આ હાલત આ બધી ‘કેથારીટિક’ દવાઓની આડતને આભારી છે !

કદાચ કેટલાક વાંચનારાઓ કહેશે કે આ બાબતને મેં બહુજ ગંભીર રૂપ આપ્યું છે પણ તેમ કાંઇ ગમરાવા માટે આ લખ્યું નથી પણ કબજ્યાતની ફરીયાદ કેટલી હદસુધી ખસખી કરે છે તેનો કીધક ગંભીર ખ્યાલ તમને આવે એટલા માટેજ આ લખાણ વીગત આપી છે.

હવે તો સહથી મોટા અને આગેવાન મેડીકલ સત્તાધીકારીઓ પણ કહે છે ( જે વિષે શરૂઆતમાં Medical Brief જેવા જાણીતા પેપરનો રીપોર્ટ હું આપી ગયો છું ) કે ૮૦ થી ૮૫ ટકા જેટલા દરદાનું મુળ આ મોટાં આંતરડામાંજ કહેલું છે, અને જ્યારે ડાકટરો પાસે લેનેા ઇલાજ તરીકે “ કેથારીટિક ” જોલાઓ અને છરી સીવાય બીજા કાંઇ ઉપાયો નથી ત્યારે તો આ “ઇન્ટરનલ” બાથ તરફ દરેક માણસે ધ્યાન દોરવવું જોઇએ; કારણ કે

**શરીરની દરેક અકુદરતી હાલતનો અથવા બીજા બોલોમાં દરદને મટાડવાનો કુદરતી અને તાત્કાલિક ઇલાજ તે આ “ઇન્ટરનલ બાથ” છે.**

ગ્રેાં મેથનીકેઝ જેણે આંતરડાંની ખરાબી વીષે પુરવાર કર્યું છે તેણે તેના ઇલાજ તરીકે, આંતરડાંને કાંપી કાઢવનો ઉપાય સુચવ્યો હતો પણ તે કરતાં જો આ ઇન્ટરનલ બાથ ( પાણીથી ધોવાનો ) નો ઇલાજ તે





ધણી જરૂર છે. એ મોટા આંતરડા (કોલન) ની જગ્યા આપણા પેટનો મોટો ભાગ રોકી રહ્યું છે જુવે એનું ચીત્ર ( આ માત્ર સાધારણ ખ્યાલ માટે આપેલું છે અને તેથી તે ભાગ લગભગ સીધા લીટા દોરી દેખાડાયું છે જ્યારે ખરી હાલતમાં જેમએ તો તેમાં ઘણા ગુંચવાળા વાંકા હોય છે )

પેટની આસપાસ ગોળ ફરતી (બોડાના નાળના આકારમાં) જે કાળી નળી છે તે કોલન અથવા મોટું આંતરડું એ (ચીત્ર પ્રમાણે) આંતરડું ત્રણ ભાગમાં વહેંચાયલું છે. એક ભાગ જમણી પીઠું તરફથી ઉપર ગયેલો છે, બીજો ભાગ ડાબીગમથી ઉપર ગયો છે, જ્યારે ત્રીજો ભાગ સીધો, વાને જે લાકડી સામસામી ગોઠવી તેના ઉપર ત્રીજી લાકડી મુકી હોય તેમ આવેલો છે, એ ત્રણ ભાગો સાથે જેડાયલાજ હોય છે, વાને એક નાળના આકારમાં આખી નળી છે. આ સીધા આડો ભાગ અને ડાબી બાજુની જગ્યા મળે છે ત્યાં એક વાંક હોય છે જેને અંગ્રેજીમાં ( Sigmoid flexure ) ફરી કહે છે.



મનુષ્યનું પેટ [હિજરી આંતરડાં] દેખાડતું ચીત્ર.

હવે ધારો કે એક ફરતીને જમણી બાજુ તરફ સુવાડી “એ.તી.મા”થી પાણી દાખલ કરવામાં આવે છે તો તે ડાબી બાજુના આંતરડાંમાંજ દાખલ થઈ શકે અને ગુરુત્વાકર્ષણ ( force of gravity ) ને લીધે પાણી આગળ નહીં વધતાં આંતરડાંના બાકી રહેલા જે ભાગ તદ્દન ધોવાયા વીના રહી જાય છે. કારણકે પાણી તેમાં જમ્મ શકતું નથી.

હવે જે ફરતીને ડાબી તરફ સુવાડીને પાણી દાખલ કરીએ તો આ વખતે વાંકવાળા ભાગ ( Sigmoid flexure ) સુધી પાણી જઈ શકશે. પણ ત્યાંથી પાણી આગળ વધી શકતું નથી અને એ તરફ જે આંતરડાંનો મોટો ભાગ ધોવાયા વીના રહી જશે; ત્યારે હવે માત્ર બેગ રીત રહી કે

જે હાલતમાં આંતરડાંને લગભગ ઘોષ શકીએ ; એક રીત આપણે આગળ ગુંઠણમંડ્યે ઉબર પડીને એનીમા વાપરવાની રીત કહી ગયા છે તે (બુઓ ચીત્ર) અને બીજી રીત ચત્તા સુધને આંતરડા ધોવાની છે. આ બીજી રીત ઘણી અડચણ ભરેલી છે અને તે માત્ર અશક્ત થયેલા દરદી માણસોને માટેજ છે, ગુંઠણમંડ્યે ઉબર પડીને આંતરડાં ધોવાની રીતમાં, “ફર્મ ઓફ ગ્રેવીટી” પાણીને આગળ વધવામાં ઘણી મદદ કરે છે અને સપાટામાં ડાળી બાળુનાં આંતરડાંમાંથી થઇને સીગમોઇડ ફ્લેકચર” માં એટલે વાંકવાળા ભાગમાં પાણી આવે છે અને તે ભાગમાંથી ઉપલાં આંતરડાંમાં આવે છે પછી તરત ઉભા થઇ ગયા કે જમણી બાળુના આંતરડાંમાં પાણી ઉતરી પડે છે. અને એ પ્રમાણે આખું મોટું આંતરડું ધોવાઇને સાફ થઇ જાય છે. એ રીત પ્રમાણે બે ચાર કળશયા યા બાટલી ભરી પાણીને અંદર દાખલ કરી શકાય છે તો કચરો બહાર નીકળીને આંતરડાંઓ તદ્દન સાફ થઇ જાય છે.—આમ ઉબર સુધને લેવાથીજ પધુ પાણી અંદર જઇ શકે છે—આથી બીજી રીતે માત્ર નામનું થોડું પાણી જઇ શકે.

આંતરડાંને ધોવાને માટે વાપરેલા પાણીમાં સાબુના શીણું, સોડા ખારનું કે મીઠાનું મીશ્રણ વગેરે કાંઇ પણ હોવું નહીં જોઇએ તેમજ કોઇપણ તેલ આંતરડાં ધોવામાં વાપરવું નહીં, માત્ર ચોખ્ખું પાણી લેવુંજ. ગુંઠણ મંડ્યે ઉબર પડીને આંતરડાં ધોવાની રીત એક સીક માણસને સહેજ થાકવી નાંખે એવી છે તેથી દર્દી માણસ હોય તેને ચત્તા સુવાડીને કુલાં નીચે ટપ રહે એવી હાલતમાં પણ રાખીને આંતરડાં ધોવાથી તેને કાંઇ માલમ પડશે નહીં.

આ માટે દરદીને નીચેના ભાગ (યાને કુલાં-પગો) માથા કરતાં એક આ દોઢ ફીટ ઉંચે રહે તેમ કરવું તે માટે સહેલી રીત એ છે કે, દરદીના પલંગનેજ ઉચ્છેદી રાખવો.

આંતરડા બરાબર ધોઇને સાફ થાય તેટલા માટે જેમ બને તેમ પાણી વધારે અંદર જવા દેવું જોઇએ, છેવટે એક વાત ધ્યાનમાં રાખવી કે. દર્દીને નબળાઇને લીધે કચરો તેમજ ગયલું પાણી બહાર નીકળતી

**ચેતવણી**—(આ “કોલન ટયુબ” ઠાંકજ વેળા વાપરવી તેમજ તેવા અનુભવી માણસ યા ડાક્ટરની દેખરેખ હેઠળજ આપવી સલાહકારક છે.)

વખતે જરા મુશકેલી લાગે છે, તેથી તેને હેરાન થવું નહીં પડે તેટલા ખાતર ૧ ઈંચની 'કાલન ટયુબ' તેના સફરામાં દાખલ કર્યાથી બધો કચરો અને પાણી પેલી નળી વાટે બહાર નીકળી જશે અને દર્દીને જરા પણ અવગડ કે હલાછી ખમવી પડશે નહીં. ત્યાર પછી "એનીમાં"થી કચરો બહાર આવ્યાથી દર્દીને ઘણાજ આરામ લાગશે. આથી જરા પણ તેના જ્ઞાન તંતુઓઆ આંતરડાંને નુકશાન પુગશે નહીં.

આ પાણીથી આંતરડાને ધોવાની રીતને અમેરીકાના શીઝીકલ કલચરના સ્થાપક અને દવા વગર દર્દીને દુર કરવાના કુદરતી ઉપાયોના શોધક, મી. બરનાર મેકફેડનનો તેમજ જાણીતા ડાક્ટર કીલોગનો પણ મોટો ટેકો છે. તે વતરોગે બીજા નાના મોટા અનેક એવા ખાતાંઓ જર્મની તથા અમેરીકામાં જાણીતાં થયેલાં છે તેઓ પણ એક અવાજે બલામણુ કરે છે.

પણ હવે ઉપલી બધી રીતોઓ એનીમાં લેવાનું કાર્ય ઘણાકોને કડાકુટ બન્યું લાગશે એટલે તેઓ તે લેવા કદાચ કંટાળે (તે જો કે પોતાની તનદરોસ્તી માટે થોડીક મહેનત તો લેવીજ જોઈએ) આવા વર્ગ જાણીને ખુશી થશે કે તેઓ માટે એક એવો સરસ ને સારો સુતરો કાંઈ પણ મહેનત કે કંટાળી વગરનો ધલાજ રહેલો છે અને તે—

## જે. બી. એલ. કાસકેડ છે

કે જેની થોડીક વીગત યાત્રી વગેરે સાથે આપી છે તેથી દરેક વાચનારને વધુ સરસ ખ્યાલ આપી શકશે.



કુદરતી ઉપાયોથી તન્દરોસ્તી સાચવવાના

ઘસાને માંહેલો એક સઉથી સરસ-સાદો

પણુ શ્રીમતી ઘસાજ તે.

જે. બી. એલ. કાસ્કેડ ત્રીતમેન્ટ.

જેમ દુનિયામાં સર્વ વહેવાર કે હુન્નર વગેરે દરેક ચીજ કરવા માટે સંકીર્ણ સરસ રીતો પણ શોધાઇ છે તેજ પ્રમાણે આ અંતરનો આથ લેવાની પણ એક સઉથી સરસ રીત અને ઓળખ શોધી કઢાયું છે. તેનો શોધક અમેરીકાનો એક પ્રખ્યાત ડાક્ટર છે. તેણે આ ઓળખ કેવા સંનેગમાં શોધી કાઢ્યું તેની કહાણી ઘણી જનજીવાનેગ છે તે હું જણાવીશ.

આ સરસ ઓળખ તે જે. બી. એલ. કાસ્કેડ (J. B. L. Cascade) છે જે સઉથી સરસ, અદ્ભુત તાત્કાલીક અને કઈપી કટાકુટ વગર કાર્ય કરવાનું ઓળખ છે.

તેની લેવાની રીત જરાએ કંટાળા ભરી કે લાંબી નથી જે તેના ચીત્ર તથા વીગતપરથી વાંચનાર સહેલથી જોઇ શકશે.

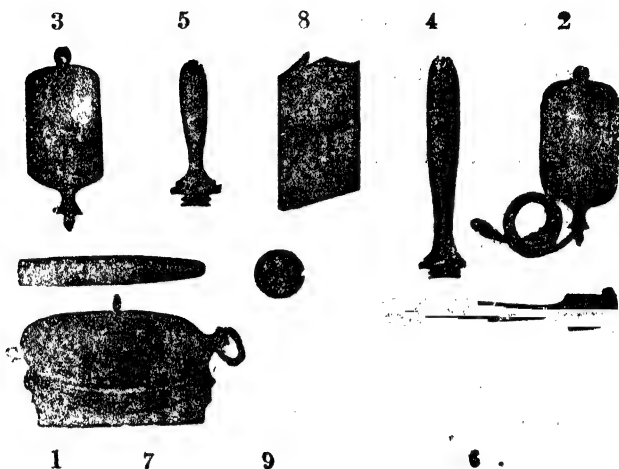
તેનું નામ J. B. L. અર્થસુચક છે યાને આખા શબ્દોમાં કહેતાં “Joy, Beauty, Life,” એ યાને

ખુશાલી ખુબસુરતી અને છંદગી આપનાર.

આ અર્થસુચક નામ, ખરેખર વાજબી રીતે અપાયું છે, કારણ જે એ ઓળખથી કરી દરેક માણસ સંતોષકારક તંદુરસ્તી ભોગવતા થાય છે, અને ત્યારે તેને ખુશાલી લાગ્યા વિના રહેતી નથી.

**J. B. L. Cascade and its parts.**

જે. બી. એલ. કાસકેડ અને તેની સામગ્રીઓ.



**KEY TO ILLUSTRATION.**

1, The "Cascade" on seat, in position for treatment—2, The "Cascade" as a Fountain Syringe,—3, The "Cascade" as a hot water Bottle,—4, Adult "injection point,"—5, Infant "injection point,"—6, "Injection point," for Fountain Syringe,—7, The Rectal Soap,—8, Our Book "The Royal Road to Health.—The Screw Cap.

With all parts complete in a Handsome Box.

**Price Rs. 45/.**

(૧)—તે કાસકેડ અથવા રખરની કોથળી જે તુરત લેવા માટે તૈયાર કરી કમોડ તુલ યા ખુરસીપર મુકેલી છે.

(૨)—કાસકેડ કોથળીને ફાઉન્ટન સીરીન્જ તરીકે યાને સાધારણ રીતે ટાંગીને પણ લેવાઈ શકાય તે દેખાડાવે છે.

(૩)—કાસકેડ રખરની કોથળી છુટી.

(૪)—મોટા માણસ માટે “ઇનજેક્શન પોઈન્ટ” [જે કાસકેડ ઉપર ના. ૧ ચીત્રમાં વચ્ચે લગાડેલી દેખાય છે તે] છે.

[૫]—નાના બાળકો માટેની “ઇનજેક્શન પોઈન્ટ” નળી આ બંને નળીઓ આપણા હાથની છેલ્લી આંગળી જેટલી પાતલી અને લગભગ તેટલી જ લાંબી આવે છે.]

આ સીવાય બીજા ભાગો છે.

હવે આ કાસકેડ રખરની કોથળીમાં એક વેળા પાંચથી છ ખાટલી પાણી રહી શકે છે એની સરસાઈ નીચે પ્રમાણે છે:—

(૧)—તેમાં પાણી તલાતલ છેક મોઢાં સુધી ભરવાતું છે એટલે એક તકીયા જેવી ડુલાઈને થાય છે જેથી અંદર હવા કાંઈ રહી શકતી નથી જેથી બીજા એનીમાથી જે હવા ભરાઈ પેટમાં જાય છે તેવું આ કાસકેડમાં બનતું નથી.

(૨)—એ કાસકેડને કમોડ યા લાકડાંના તુલ યા ખુરસી ઉપર મુકી તેની ઉપર ઇનજેક્શન પોઈન્ટ (નાની યા મોટી ઉપર પ્રમાણે) જે સ્ફૂરતી માફક શીક્ષ થાય છે તે લગાડવી.

(૩)—અને તે પછી તે પોઈન્ટ (સફરાં) મત્રાશયમાં લઈ કોથળી ઉપર બેઠા કે બેથી ત્રણ મીનીટમાં આખો કોઠો પાણીથી ભરાઈ જાય છે. જેથી બધો કચરો (મર) ગાંઠ વગેરે પાણી સાથે બાહર નીકળી બધા આતરડાઓ તદ્દન સાફ પવિત્ર થઈ જાય છે આ બધાં કાર્ય માટે મત્ર ફક્ત ત્રણથી પાંચ મીનીટ લાગે છે.

(૪)—આ કોઠડી ઉપરજ ફક્ત બેસીને લેવાથી શરીરની હાલત યાને પેટના ભાગો, આંતરડા વગેરે તદ્દન કુદરતી હાલતમાં રહે છે. જેથી આંતરડાનાં ત્રણ ભાગોમાં પાણી જઈ તેઓ સંપૂર્ણ રીતે સફા થઈ શકે છે અને બારીકમાં બારીક તત્ત્વ પણ નીકળી જાય છે.

(૫)—વળી તે બેસીને લેવાય છે તેથી પાણી અંદર જતી વેળા પેટને લાથથી ચાંપી (મસાજ) સારી કાની કરી શકાય છે કે જેથી પાણી અંદર ભરતાં પેટનો જે ડુલાવો થાય છે ( કે જે બેશક થવો જોઈએ ) તેને “મસાજ” ફરવાથી ઘણી રાહત મળે છે અને દરદીને આરામ થાય છે, સિવાય જેથી કાંઈ તત્ત્વો આંતરડાને ચીટકી બેઠાં હોય તે છુટા પડી પાણી સાથે બેળાઈ બાહર નીકળી જાય છે.

(૬)—બેસીને લેવાની ખુબી ઉપરાંત એની જે નળી ‘ઇનજેક્શન’ પોઇન્ટ છે, તેને ટોચ ઉપર આંધળાઓ (છેડો) હેઠાં નથી કે જે એની માની પોઇન્ટને હોય છે તેને બદલે તે નળીની આગુઆગુએજ નાના નાનાં છેડો હોય છે તેથી પાણી ટોચમાંથી ન નીકળતાં બાગુએથી બાહર નીકળતું હોવાથી “રેક્ટમ” નાં ખાસ ઉપર જરાએ દબાવું કે “ફોર્સ” કરતું નથી કે જે સાધારણ એનીમાન્ડુશથી થાય છે; જેથી આ કાસકેડ દરરોજ ચાલુ પણ લેવાય તોય કશોખી જોખમ રહેતો નથી અને તેના પુરાવા એજ કે ઘણા લોકો ( ખાસ કરી લોયરો, જડગ્ને, કલાર્કો વગેરે જેઓને આખો દીવસ બેસીને બેગનું કામ કરવું પડે છે જેથી હીનચાલ કમતી થયાથી કમળ્યાતની ફરીયાદ ચાલુ હોય છે તેઓ ) લગભગ દરરોજ આ “ઇન્ટરનલ બાથ” લેતા હોય છે.

સ્ત્રી જતી માટે તો આ કાસકેડ અતીશય ઉપયોગી અને ફાયદાકારક માલમ પડી છે કારણકે મોટે ભાગે સ્ત્રી જતીમાં કમળ્યાતની ફરીયાદ વધુ હોય છે. અને જેથી તેમનાં આંતરડાંઓ ડુલાઈને તેમના ગર્ભસ્થાનના અવયવો ઉપર ચલુ દબાવું કરતા હોય છે. જેથી ઘણીક વેળા તેઓ એવું સમજે છે કે તેમને રાંડ બીતરતું દરદ છે યા ગર્ભસ્થાનમાં કાંઈ ગેરવ્યવસ્થા થઈ છે ઘણીક વેળા મેડીકલ ડાક્ટરો પણ તેમ માની લઈ કમળ્યાતનો ઉપાય કરવાને બદલે ગર્ભસ્થાન માટે ઉપચાર લે છે, અને તાકે

વી એપરેસનો પણ કરે છે. પણ મુળ કારણ હુર ન થવાથી તે બીયારી સ્ત્રીઓની હાલત પેલી કહેવત છે કે “લેને ગઇ પુત ઓર ખેં આઇ ખસમ” જેવી થાય છે. આથી જો તેઓ આ કાસકેડ વાપરે તો તેમની ઘણી ફરયાદો થોડાક જ દીવસમાં હુર થાય છે;

એ વીધે આ કાસકેડના શોધકે કાઢેલી “ધી રોયલ રોડ ટુ હેલ્થ” (“The Royal Road to Health”) નામની બુક કે જે કાસકેડની સારથેજ મળી શકે છે, તેમાં ઘણું ખુલાસાવાર સમજાવેલું છે. કે જે પુસ્તકની વપદ ત્રણશે ને ઓગણસડમી આજ્ઞતી બહાર પડી છે કે જે ખીનાજી કાસકેડની ખુબી પુરવાર કરવાને પુરતી છે.

વળી આ કાસકેડ આંતરડાને ધોવા ઉપરાંત સ્ત્રીજાતી માટે વેગ્નમનલ હુશ તરીકે પણ વાપરી શકાય છે. તે ઉપરાંત ગરમ પાણીની સેક કરવાની કોથળી અથવા “આઇશમેગ” પણ થઇ શકે છે.

આ કાસકેડ માત્ર કબજબાત માટેજ વપરાય છે એમ ન સમજવું પણ દરેક તિક્ષણ (acute) દરદ વેળા તુરત વાપર્યાથી દરદનું જોર તદન નરમ પડે છે. બલકે ઘણાક તેવાં સાધારણ દરદો તો હમેશનાં હુર થાય છે. તાવ, સંધીવા, રૂમેટીઝમ, હેડએક, દાયરીયા, ડીસ પેપ્ટીયા, એપનદાઇસીટીસ વગેરેની ફરીયાદ વેળા આ આંતરડા નાથ લીધાથી ઘણીજ રાહત મળે છે. જેથી આ કાસકેડ હવે દરેક આગળ વધેલી હોસ્પીટાલો, સેનીટોરીયમમાં વપરાય છે. ગમે તેવા તાવ વેળા દરદીને આ કાસકેડ આપ્યાથી બેથી ત્રણ ડીગ્રી તાવ ઉતરી જાય છે.

## આ કાસકેડની શોધ કેમ થઇ તેની હકીકત

એ માટે ડાક્ટર તીરેલ પોતાની “The what, The why, The Way of Internal Baths” (એ પુસ્તક મુદત મળી શકશે) નામની ચોપડીમાં નીચે પ્રમણે ટુંક હકીકત આપે છે.

૧૮૬૫ માં હું હીંદુસ્તાનમાં આવ્યો હતો ત્યારે મને જંગલી શીવર લાગુ પડી હતી જે ચાર મહીના સુધી રહી હતી. ત્યાર ક્રે ૧૮૬૭ માં હું ચીન ગયો ત્યાં મને બંદુકની ઝોળી લાગવાથી સાત મહીના હોરાન



થયો. તે પછી હું ઓસ્ટ્રેલીયા ૬ મહીના રહ્યો હતો, ત્યાં તાઇફાઇડ રીવર તથા સાયતીકાના હુમલા મારા પર થયા હતા. છેવટે ચીનમાં મને લકવો થયો જેથી હું ન્યુયોર્ક ગયો. જ્યાં મને ૧૮૮૬ માં ફરીને બીજી વારનો પેરેલેસીસ (લકવો) થયો. ત્યાં હું એક પરદેશી હોવાથી મને ખેલીમ્પુ હોસપીતલમાં મોકલ્યો, જ્યાં છ અઢવાડીયા સુધી મારી ઉપર તહરેવાર અખતરાઓ કર્યા. તે પછી મારા કેટલાક મીત્રોએ મને સેન્ટ વીનસેન્ટ હોસ્પીતલમાં લઇ ગયા, પણ ત્યાંના વડા ડાક્ટરે મારી તપાસ કરી કેમ તદન આશા વીનાનો કહી દાખલ કરવા ના પાડી, જ્યાંથી પાછો મારા રહેવાને ઠેકાણે લઇ આવ્યા કે જ્યાં ત્રણ મહીના તદન લાકડાંના ધીમરા મીસાલ અરણ્યેલો હું પડી રહ્યો.

ડાક્ટરે આવી તપાસ કરી કહેવા લાગ્યા કે હેમલેગીયા (Heimlegria) ડાબી બાજુનો સંપૂર્ણ લકવો છે. આ વેળાએ, આંતરડાંને પાણીથી ધોવાની સાધારણ રીત તેના ઉપર અજમાવવામાં આવી. પરીણામ એ આવ્યું કે ચાર મહીનાની અંદર તો લગભગ હું સારો થઇ શહેરમાં ફરહર કરવા લાગ્યો.

આ પછી તેણે ઠરાવ કરીધો કે આ ખરેખર કુદરતની આપેલી બક્ષેસ યાને પાણીની સારવારની ગોઠવણ કાંઈક એવી સુધારવી જોઈએ કે જેથી મનુષ્ય જનનાં દુઃખો સહેલાઈથી મટે. આ માટે તેણે સઉથી પહેલાં એક મેડીકલ ડાક્ટર થવાનો વિચાર કરીધો (વાંચનારે જાણવું કે તે વેળા તીરેલ એક સાધારણ માણસ હતો) તેણે મેડીકલ કોલેજમાં જઈ અસાધારણ ચલાકી અને ઉમંગ વાપરી ચાર વરસમાં મેડીકલ ડાક્ટર થયો. ત્યાર કેટલે તેણે ઘણા વરસો સુધી અખતરાઓ કરી આ જે. બી. એલ કાસકેડની શોધ કરીધી. જેથી આજે લાખો માણસો સુખ અને તનદરોસ્તી ભોગવતાં થયાં છે.

આ કાસકેડથી પાણી લેવાની રીત ને છે તે આપણા હિંદુસ્તાનમાં જોઓ “યોગી લોકો કહેવાય છે તેમની કોઠા ધોવાની રીતને મળતી આવે છે. કહે છે કે યોગીઓ જોઓ ઝાઝું ખાતા નથી, તેમજ લાંબા અપવાસો કરે છે. યાને પોતાના ધ્યાનમાં (ખુદાની ગંદગીમાં) દીવસો

મુધી ભુખ્યા ખ્યાસા બેસી રહે છે તેઓ જ્યારે પાછા આ ખાફી બાનમાં આવે છે ત્યારે તેમની કુદરતી હાજત લાવવા માટે પાણીમાં બેસીને પોતાના યોગના બળે પાણી ઝાડા વાટે અંદર ખેંચી લે છે અને તેમ કરી કોહાને ઘોષ કાઢે છે. તેવાજ કાંઈક પાયા ઉપર આ કાસકેડ મુકાઈ છે. એનાથી લાખો લોકોને ફાયદા થયા છે તે જોતાં મનુષ્ય જાત માટે એક મહાન આશીર્વાદરૂપ થઈ પડી છે.

એ કાસકેડ જેમ સીકનેસ માટે વપરાય છે તેમ તનદરોસ્તી માટે પણ ઉપયોગી છે. કારણકે તેથી તનદરોસ્તી સચવાય છે. મતલબ કે શરીરમાં થતા ઝેરા યાંને વિજ્ઞતીય પદાર્થોને કાસકેડ બેગો થવા દેતી નથી અને તેથી વ્યાધી થવાનો સંભવ મટી જાય છે.

આનું ગુજરાતી પુસ્તક નામે “તનદરોસ્તી મેળવવાનો આદ-શાહી રસ્તો” આ યુક્તનાં લખનાર પાસથી મુક્ત મળશે. ટપાલ ખરચ માટે અરધા આનાની સ્ટામ્પ ખીડવી.

આ કાસકેડની કીમત જો કે તે પહેલી નજરે બહુ મોટી જણાય જતાં તનદરોસ્તી મેળવી આપવાને માટે જે અમૂલ્ય કાર્ય તે કરે છે અને મનુષ્યને જે રાહત અને આરામ મળે છે તેમજ કાકટરોનાં બીલોના જે બચાવ થાય છે, અને એક કુટુંબમાં તે સઘળાંને ઉપયોગી થઈ પડે છે તે સઘળું ધ્યાનમાં લેતાં, છેવટે સસ્તીજ થઈ પડે છે, એવો હજારોને અનુભવ થયો છે.



## કળજ્યાત માટે ખાસ કસરતો. પેટના [પ્રાણીક] અવયવોની સારી પેઠે હીલચાલ થઈ તેમનાં મસલસો સચેત થાય એવી થોડીક કસરતો.

આ તો જાણીતી વાત છે કે, કળજ્યાત એ પેટનું દરદ છે ત્યારે પેટની અંદરના દરેક ભાગોના “મસલ્સો” ને કસરત આપવાથી કુદરતી રીતે દરેક પ્રાણીક (Vital organ) અવયવોની ચપલતા વધે છે કે જે બીજી તેવી સાદી મસ્ક્યુલર કસરતો (જેવી કે “દમખેલ,” દેવસોપર) થી થઈ ચકતું નથી. દાખલા તરીકે, જુદી જુદી રીતે સરીરને વાળવું-ખાસ કરી કમરનાં ખેડ બાજુનાં ભાગો-પેટ દબાવવું-જેથી પ્રાણીક અવયવોની ચંપી થઈ શકે એવી હીલચાલો કાર્ય સાધક થઈ પડે છે.

આ સિવાય ચાલવાની (walking) કસરત પણ આ ફરીયાદ માટે બહુ અકસીંગ છે. ચાલવાની કસરતથી બે દાયદા થાય છે. એક તો શરીરમાં લોહીની ગતી ચપલ થાય છે અને બીજું તો ખુલ્લી હવામાં ગયાથી ઘણી સરખી તાજી હવા દમમાં જાય છે જેથી ચાલવાની કસરતો જીંદગીની દરેક હાલતમાં અગત્યની છે. તે ખાસ કરી એલીમેન્ટરી કનાલની ઝટપ વધારે છે, જેથી ઘણા સરખા ઝેરી કચરો શરીરમાંથી બાહર નીકળવા પામે છે. માટે જોઆ કળજ્યાતથી હેરાન હોય તેમને ચાલવાની કસરત, જ્યાં સુધી થાકી જાય ત્યાં સુધી કરવાને સખત ભલામણ કરીશ. અલબત્ત કંટલું લાંબું યાં છેટે સુધી ચાલવું એ દરેક માણસની શક્તિ ઉપર આધાર રાખે છે. તે માટે એક સાદી સુચના એ છે કે જ્યાં સુધી સેહજ થાક લાગે ત્યાં સુધી ચાલવું.

એ માટે બરનાર મેક્કેન્ડન કહે છે કે, ચાલવાની કસરત માણસથી જોઈએ તે કરતાં વધુ યાને હદ ઉપરાંત કરી શકાતી નથી. કારણ કે ચાલવાથી જે થાક લાગે છે તે થોડો વખત આસાપણ લીધાથી તુરંત નીકળી જાય છે પણ ચાલવાની પણ ઘટતી (કાયદાસરની) રીત છે (જે માટે મારી “જીવનશક્તિવું બંધારણ” નામની ચોપડીમાંથી વધુ ખુલાસા મળી શકશે).

અતરે હસારો કરીશું કે ચાલતી વેળા બન્ને ખભાં પછવાડે રાખવા, છાતી હમેશા બાહર ફાલવી, ગરદન ઉભી રહે અને આંખો સામ્મી સીધી રાખવી ટુંકમાં શરીર જેમ અને તેમ સીધું ટટાર રહે તેમ ચાલવું.

હવે પેટના ભાગોની ખાસ કસરતોનું વર્જન આપીશ.  
કબજ્યાતની ખાસ (હીલચાલો.) કસરતો



(ચીત્ર નં. ક.)

એક ખુરસી યા લાકડાનાં ટુલ  
ઉપર બેસીને, શરીરનો ઉપલો ભાગ  
માથા સાથે નીચે નમાવી પેટને  
જમણા પગની જાગ સાથે ખુબ  
દાબીને રાખવું પછી પાછા સીધા  
થવું ને ત્યારે કેડે ડાબા પગની  
જાગ સાથે પેટને દબાવવું-આમ  
આઠ-દશ યા વધુવાર કર્યા જવું.  
આથી ઝાડાનો છુટકારો થશે.

(જીઓ સામેનું ચીત્ર નં. ક.)



(ચીત્ર નં. ખ.)

બીજાનાં ઉપર  
યાજમીનઉપર  
સુઇને પેહલા  
જમણા પગને  
ધુટી આગળ-

થી બને હાથોએ મજબુત પકડી, પગને પેટની આગળ જોડેલા આવે તેટલો  
લઇ દબાવી રાખવો. તે પછી ડાબા પગને તેમ કરવું આમ અવારનવાર  
એક પછી બીજા પગને ૯ થી ૧૦ વાર કરવું.

ઉપલી બંને હીલચાલો દીવસમાં જ્યારે બી દુરસદ મળે ત્યારે કર્યા  
કરવી ફાયદાકારક થઈ પડશે અને તેમ થાલુ આડત પાડવાથી ઘણી ખરી  
કબજ્યાતની ફરીયાદ મટશે.

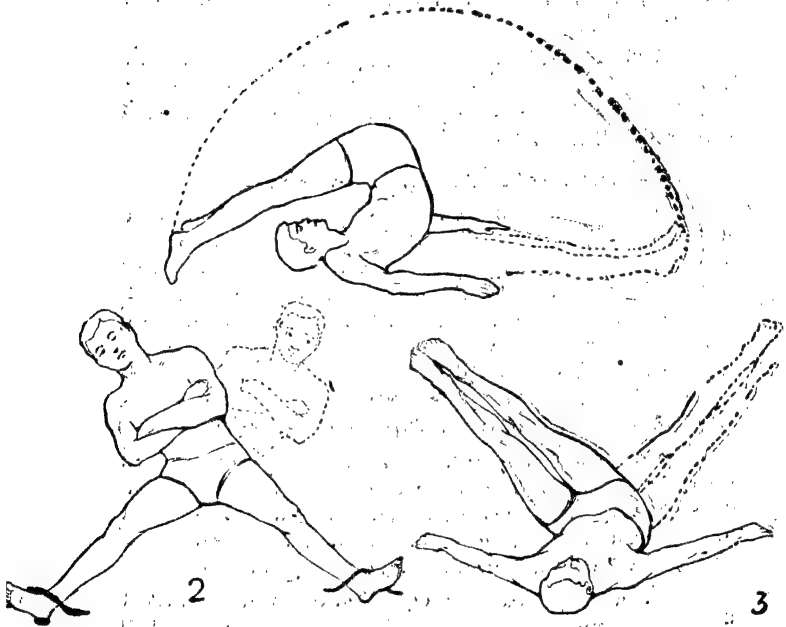
આ બે કસરતો ઉપરાંત, જેઓથી બની શકે તેઓએ નીચે  
દર્શાવેલી હીલચાલો પણ કરે તો વધુ સારું જેથી કબજ્યાતને ફાયદો થવા  
ઉપરાંત શરીરની સામાન્ય શક્તિ પણ વધશે.

નં. ખ. માં

કસરત ખીજી દેખાડી છે તેજ લાલતમાં ચરા સુધને અને પગોત સીધા રાખી ઉભા કરવા, અને તે પછી પાછા જમીન ઉપર પાછા મુકવા. આમ ૮-૧૦ વાર કરવું.

વધારાની કસરતો.

1



કસરત ચાથી-ચીત્ર ના ૧ માં દેખાડયું છે તેમ ચરા સુધને લાથોને જમીન ઉપર ટેકવીને અને અને પગોતને (ચીત્રમાં દેખાડયું છે તેમ) માથાની બાહરે અથવા જોડલા નજીક આવી શકે તેટલા લાવવા. પછી પાછો પગોતે સીધો જમીન ઉપર મુકવા. અને પાછો માથા ઉપર લઈ જવા. આમ ૬ થી ૮ થા વધુ વાર કરવું.

**કસરત પાંચમી**—ચીત્ર ના. ૨ માં દેખાડયું છે તેમ પગોને જેટલા બની શકે તેટલા પહેાળા રાખવા, અને પછી શરીરનાં ઉપલા ભાગને (પેટ સુધી) એક બાબુએથી બીજી બાબુ તરફ વાળવો. જેથી કમરમાં ભાગમાં દબાણ આવે. આમ એક બાબુથી બીજી બાબુ તરફ ૮ થી ૧૦ વાર વાળવું આમ કરતાં. જો પગો જમીનપરથી ઉચકાઈ જાયે તો ચીત્રમાં દેખાડયું છે તેમ પગોને જમીન ઉપર પટા યા કપડાથી બાંધી રાખવા. યા કાંઈક કપાટ યા તેવી ભારી ફરનીચરની હેડલ દબાવવા રહે તેવી હાલતમાં સુઇને કસરતો કરવી, યા બની શકે તો કેદ બીજા સામા માણસ પાસે દબાવી રાખવા.

**કસરત-છઠ્ઠી**—ચીત્ર ના. ૩ માં દેખાડયું છે તેમ પેદલા ચટા સુઇને પછી અને પગોને એક એકની પાસે રાખી સીધા ઉભા કરવા તે પછી એક બાબુથી બીજી બાબુ તરફ નમાવવા. (જુઓ ચીત્ર નાં ૩ માં છે તેમ) આમ આદથી દશ વાર કરવું.

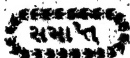
### કસરત કરતી વેળાં લાંબા દમ ખેંચવા.

હવે આ કસરતો કરતી વેળાએ ઘટતી રીતે દમ (સ્વાસ) લેવાનું ચાલુ રાખવું. ઘણું અગત્યનું છે થોડાકજ લોકો દમ કેમ લેવો તે જાણતા હોય છે જ્યારે ઘટતી રીતે દમ લેવાય ત્યારે પેટનો ભાગ, દરેક આસ અંદર લેતી વેળાએ ઉપસાવો જોઇએ અને જ્યારે દમ બાહર કાઢો ત્યારે પેટ સંકેચાવું જોઇએ. બીજા શબ્દોમાં કહાયે તો દમ લેવાનું કાર્ય છાતી (ફેફસાં) ને બહારે છેક પેટની દુડીની નીચેથી થવું જોઇએ. તે લેતીવેળા પેટ ઉપર ટાઇટ લુગડાં કે પટા કાંઇપણ હેવું ન જોઇએ. 'દીપ-બ્રીધીંગ' કેમ લેવો તે જો તમને ખબર ન હોય તો તે માટે તમારે શીખવું જોઇએ (એ માટે મારી હવા તથા 'દીપ-બ્રીધીંગ'નું ચોપાન્યું મંગાવી વાંચો).

કસરતો કરતી વેળાએ બનતાં સુધી શરીર ઉપર ઓછા લુગડાં રાખવા, અને બની શકે તો માત્ર ચોરસા ઉપરજ રહીને કસરત કરવી. તેમજ ઓરડાના બારી બારણા ઉધાંડા રાખવા કે જેથી તાજી હવા આવ જાય કરે અથવા જ્યાં ઘણી સરખી હવા આવતી હોય ત્યાં કરવી સલાહ-કારક છે દીપ-બ્રીધીંગથી કવચચાલની ફરીયાદને બહુ કાયદો કરે છે.

છેવટે ભલામણ કરીશ કે આપણી જીંદગીની આદતો આંતરડાની ચપળતા ઉપર અસર કરે છે. તેથી તમારે બધી કાયદાસરની ઘટતી ટેવજ પાંડવી.

જ્યારે બી તમને હાજતની ઇચ્છા થાય ત્યારે તુરતજ તેમ કરવાની જોગવાઈ મેળવવી અને કડીપણ હાજતને ખાંચી જવું નહીં. કારણકે આ સાદી ફરજ માટે જ્યારે માણસ બેદરકાર થાય છે, ત્યારેજ તે દરદ વધુ ગંભીર પ્રકારનું થવા પામે છે અને કેટલીક વાર ઘણાં મોડા પરિણામ નીપજે છે.



છપાય છે.

(૧૯૨૬) ના મેહ માસમાં બાહર પડશે.

સુધારા વધારા સાથની

પાંચમી આવૃત્તી.

સર્વ કોમમાં અતી વહાલી થઇ પડેલી કીમતી પુસ્તક.

સત

“ કબીર વાણી ”



સત કબીર સાહેબના ચુંટી કાઢેલા દોહરાઓ

તેમજ વધારેલા ભજનો

તથા કબીરજીની જીંદગીનો ટુંક વૃત્તાંત તેમનો સુંદર

ફોટો, તથા તેમના ખાસ ( ત્રીસ ) જત્રો

➤ અર્થ સાથે. ➤

તદન નવીન ઢાંચે છપાઈ છે

એટલે, પહેા એક બુદ્ધિ પેજમાં, અને દરેક પદનાં અર્થ  
ખીજ સામેના પેજમાં, જેથી દરેક વાચનારને સુગમ પડે તેમપહેા  
એકીવેળા અને અર્થ એકીવેળા સરસડાટ વાંચી શકે.

બહા કાગજ.... સુંદર કસોથ કવર

રચનાર

બેન પીં માદન—સાંટાકુંઝ.

મુંબઈમાં મળવાનું ઠેકાણું—એન. એમ. ત્રીપાથી એન્ડ કું.—કાલબાદેવી

( અથવા ) માદન હિંદ્ય કલ્ચર ડીપો—૨૪૬ હોરનબી રોડ,

ડા. એરવશાહ બીદરીયા, બીજે માલે.

# ફૂલરતી ઉપચારોના નાનાં ઉપયોગી ચોપાન્યા

- (૧) ખોરાકથી સક્રિય કેમ મેળવાય ? ... ૩, આઠ પા. ... ૦-૮-૦
- (૨) હવા તથા તેના ગુણુ—ચીત્રો સાથે ... ૦-૮-૦
- (૩) ખાદી-સપરોગ. તેનાં ફૂલરતી ઉપયોગ ... ૦-૮-૦
- (૪) હાકડો-ચીરોપી—યાને પાણીની મારવારથી કદોને ... ૦-૧૦-૦
- (૫) કસરત તેના કાયદા વગેરે ... ૦-૪-૦
- (૬) જાડા આંગળે પાટલુ કરવાની કસરતો ... ૦-૬-૦
- (૭) દુધના ખોરાક તેના ચમકાર ... ૦-૧૦-૦

## આસ કસરતોના નકશા.

- (૧) કમરને મજબૂત કરવાની કસરતો ... ૦-૮-૦
- (૨) ગરદન—ગળુ વગેરે ની કસરતો ... ૦-૮-૦
- (૩) હીપ-આઈડીંગ યાને લાંગ (દીર્ઘ) રવાસ હમ ... ૦-૧૨-૦
- (૪) હવન સક્રિય બંધારણ—ચીત્રો સાથે ... ૨-૦-૦
- (૫) માતને મુલતવી કેમ રખાય ... ૨-૦-૦
- (૬) બળવાન આંગળો—ચીત્રો સાથે ... ૨-૦-૦

—(૦)—

પ્રગટકર્તા—મે. પી. માદન.

હિલ્થ હોમ—સાન્ટાક્રુઝ.

સંપાદકી કાચ—૨૪૬ હોરનબી રોડ

ડૉ. એન્યસાહ બીલીંગ બીને માળે.

કાલખાદી, ત્રીપાથી બુકસેલરો પણ વેચે છે.



